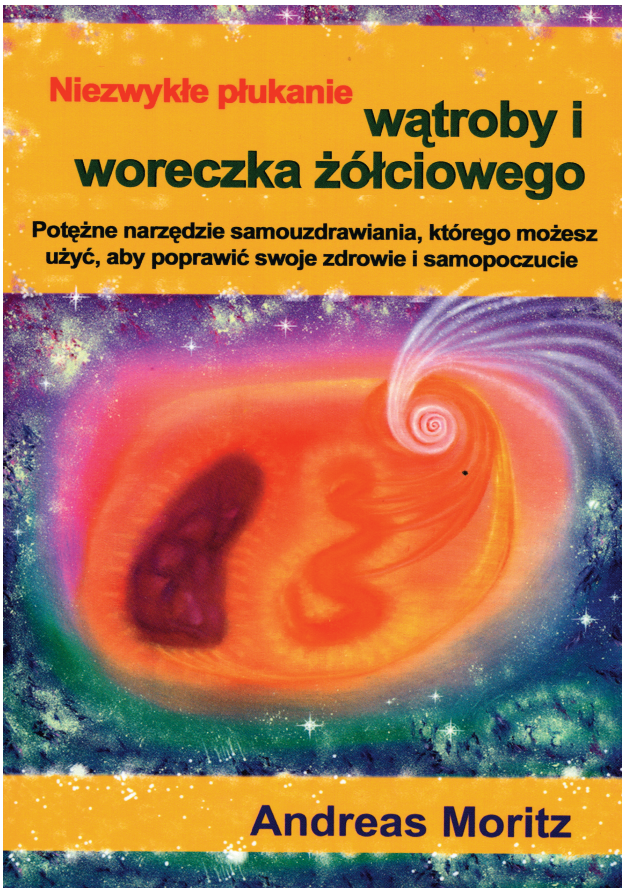


Andreas Moritz

Niezwykłe płukanie wątroby i woreczka żółciowego

Potężne narzędzie, którego sam możesz użyć, aby poprawić swoje zdrowie i dobre samopoczucie

Twoje zdrowie jest w twoich rękach

Tłumaczenie Kasia Grzesik

W poprawionym wydaniu swojej bestsellerowej książki, Niezwykłe płukanie wątroby i woreczka żółciowego, Andreas Moritz zajął się jedną znajczęstszych, aczkolwiek najdardziej rozpoznawanych przyczyn chorób - kamieniami blokującymi wątrobę. Co roku dwadzieścia milionów Amerykanów cierpi z powodu ataków woreczka żółciowego. W wielu przypadkach, leczenie jedynie ogranicza się do usunięcia tego organu, co znacza wydatek sięgający 5 miliardów dolarów rocznie.

Jednak podejście nastawione jedynie na usuwanie objawów nigdy nie usuwa przyczyny choroby, a w wielu przypadkach wywołuje o wiele poważniejsze schorzenia. Większość osób dorosłych żyjących w krajach uprzemysłowionych, zwłaszcza zaś tych, którzy cierpią z powodu chorób przewlekłych jak choroby serca, reumatyzmy, stwardnienie rozsiane, rak czy cukrzyca, ma setki lub nawet tysiące kamieni żółciowych (będących głównie zbitkami stwardniałej żółci) blokujących kanały żółciowe wątroby.

Książka ta umożliwia dogłębne pomanie przyczyn powstawania kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym oraz dlaczego mogą one być odpowiedzialne za najczęściej występujące choroby w dzisiejszym świecie. Daje czytelnikowi wiedzę, która jest niezbędna do rozpoznania kamieni, jak również zawiera instrukcje do samodzielnego przeprowadzania bezbolesnego usunięcia tychże kamieni w komforcie własnego domu. Podaje też praktyczne wskazówki odnośnie tego, jak można zapobiec powstawaniu nowych kamieni. Ogromny sukces niezwykłego płukania wątroby i woreczka żółciowego jest dowodem na siłę i skuteczność takiego oczyszczania. Oczyszczanie wątroby przyniosło znaczną poprawę zdrowia i samopoczucia tysiącom ludzi, którzy już zapewnili sobie przywilej posiadania silnej, czystej i odnowionej wątroby.

Dopełniając wymogów prawnych.

Autor tej książki, Andreas Moritz, nie opowiada się za żadnym konkretnym rodzajem opieki zdrowotnej lecz wierzy, że fakty, liczby oraz wiedza zaprezentowana w niniejszej publikacji powinny być dostępne dla każdej osoby zainteresowanej poprawą swojego stanu zdrowia. Mimo tego, że autor starał się przedstawić zawarte w niej tematy w sposób wyczerpujący oraz postarał się o to, aby jakakolwiek informacja pochodząca z jakiegokolwiek innego źródła, prócz niego samego, była dokładna i wyczerpująca, tak on, jak i wydawca oraz tłumacz nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za błędy, niedokładności, pominięcia lub jakiekolwiek nieścisłości w niniejszym. Jakiekolwiek uchybienia w stosunku do osób lub organizacji są niezamierzone. Nie jest zamiarem tej książki zastąpienie jakiejkolwiek porady lub opieki lekarza specjalizującego się w leczeniu chorób. Jakiekolwiek użycie informacji zawartych w niniejszej publikacji jest wyłączną odpowiedzialnością czytelnika. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek niepożądane efekty lub konsekwencje wynikające z użycia jakiejkolwiek metody przygotowawczej lub też samej procedury, opisanych w tej książce. Zdania zawarte w niniejszej pub-

likacji służą jedynie celom edukacyjnym i teoretycznym i są oparte głównie na osobistych przekonaniach i teoriach Andreasa Moritza. Zawsze powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim zaczniesz stosowanie jakichkolwiek suplementów dietetycznych, odżywczych, ziołowych lub homeopatycznych lub zanim zaczniesz lub zakończysz jakąkolwiek terapię. Nie jest zamiarem autora udzielanie jakichkolwiek porad medycznych czy proponowanie zastąpienia tychże, jak również nie udziela on jakiejkolwiek gwarancji, czy to bezpośrednio czy w sposób domniemany, na żaden produkt, urządzenie czy terapię· Żadne zdanie z tej książki nie zostało sprawdzone czy zaakceptowane przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (*United States Food and Drug Administration*) lub Federalną Komisję Handlu (Federal Trade Commission). Czytelnicy powinni sami ocenić czy niniejsza publikacja znajdzie zastosowanie dla ich indywidualnych dolegliwości lub zasięgnąć opinii eksperta medycyny holistycznej lub też swoich lekarzy.

Ostatecznym testem jest sukces kliniczny.
Książka ta przeobraża obecni model leczenia.
Bądź gotów na ZDROWIE.

"To więcej niż tylko książka - to jest potężne narzędzie samouzdrawiania. W czasach, kiedy przestaliśmy wierzyć we wrodzoną mądrość naszego ciała, Andreas Moritz podsuwa nam proste remedium, którego możemy użyć samodzielnie, a które pozwala na samoczynne uzdrowienie. Jest proste, niedrogie i łatwe w wykonaniu. Uzdrowienie, które nastąpiło u mnie oraz moich pacjentów zmieniło nasze życie."

- Gene L. Pascucci, BS, DDS (dentystka, metafizyk, mistyk mieszkająca w ReDO, Nevada)

"Zaintrygowało mnie, kiedy mój przyjaciel powiedział mi o płukaniu wątroby, choć odkładałam wykonanie tego zabiegu przez dobre kilka miesięcy. Cierpiąc od kilkunastu lat z powodu poważnych problemów zdrowotnych, w końcu podjęłam stanowczą decyzję, nie oczekując jednak zbyt wielkich rezultatów. Ku mojemu zdziwieniu, następnego dnia wydaliłam około sześciuset kamieni żółciowych różnego rozmiaru i koloru, poczułam też natychmiastową ulgę. Stałam się spokojniejsza, czułam się mniej podenerwowana i miałam większą przejrzystość myślenia. Do tej pory przeprowadziłam pięć zabiegów i prawie wróciłam do normalnego funkcjonowania. Pomimo tego,że stosowałam inne metody leczenia jako dodatek to tej techniki oczyszczającej, uważam, że spośród wszystkich z nich, płukanie wątroby przyczyniło się do mojego powrotu do zdrowia w największym stopniu. Zdecydowanie będę używać go do końca życia, jako część mojego programu utrzymania zdrowia."

- Dr. Diane Phillips, MB, BS, BSc (Wielka Brytania)

Spis treści

Rozdział 1:

Kamienie żółciowe w wątrobie: znaczne ryzyko dla zdrowia 8
- Dlaczego ważna jest żółć 11
Schorzenia układu trawienia 11
- Choroby ust 12
- Choroby żołądka 13
- Choroby trzustki 14
- Choroby wątroby 15
- Choroby woreczka żółciowego i dróg żółciowych 16
- Choroby jelitowe 18
Schorzenia układu krążenia 19
- Choroba wieńcowa serca 19
- Wysoki cholesterol 22
- Słabe krążenie, powiększenie serca i śledziony, żylaki, zatory w przepływie limfy, zaburzenia równowagi hormonalnej
Schorzenia układu oddechowego 28
Zaburzenia układu moczowego 29
Schorzenia układu nerwowego 31
Schorzenia kości 32
Schorzenia stawów 33
Schorzenia układu rozrodczego 34
Schorzenia skóry 35
- Podsumowanie 36

Rozdział 2:
Jak mogę stwierdzić, czy mam kamienie żółciowe? 36
Objawy i znaki 36
- Skóra 37
- Nos 37
- Oczy 38
- Język, usta, wargi i zęby 38
- Ręce, paznokcie i stopy 39
- Skład kału 40
- Podsumowanie 40
Rozdział 3:
Najczęstsze przyczyny pojawiania się kamieni żółciowych 40
I. Żywieniowe 41
- Przejadanie się 41
- Podjadanie pomiędzy posiłkami 42
- Jedzenie ciężkostrawnych posiłków wieczorem 43
- Nadmierne spożycie białka 43
- Inne rodzaje pożywienia i napoje 45
- Słowo na temat działania soli rafinowanei i nierafinowanej 45
- Odwodnienie 46
- Nagła utrata masy ciała 47
Diety niskotłuszczowe 48
2. Srodki farmakologiczne 49
- Hormonalna Terapia Zastępcza (HTZ) oraz pigułki antykoncepcyjne
- Inne środki farmakologiczne 49
- Zatrucie fluorkami 50
3. Trvb życia 50
- Zakłócanie zegara biologicznego 50
- Naturalne cykle odpoczynku/aktywności 51
- Naturalne pory posiłków 52
4. Inne przyczyny 52
- Oglądanie telewizji przez kilka godzin 52
- Stres emocjonalny 53
- Konwencjonalne metody leczenia kamieni żółciowych 53
l. Rozpuszczanie kamieni żólciowvch 54
2. Ultradźwięki 54
3. Operacja 54
- Podsumowanie 55
Rozdział 4:
Płukanie wątroby i woreczka żółciowego 55
- Przygotowanie 56
- Płukanie 56
- Jakich wyników możesz oczekiwać 57
Masz trudności z płukaniem? 60
- Nietolerancja soku jabłkowego 60
- Nietolerancja soli gorzkiej (Epsom Salts) 60
- Nietolerancja oliwy z oliwek 60
- Jeśli cierpisz na chorobę woreczka żółciowego lub nie masz woreczka żółciowego
- Osoby, które nie powinny używać soku jabłkowego 60
- Ból głowy lub nudności po płukaniu watroby 61
- Podczas płukania jest ci niedobrze 61
- Płukanie wątroby nie przyniosło oczekiwanych rezultatów 61

Rozdział 5:
Proste wskazówki pozwalające uniknąć powstawania kamieni żółciowych
l. Płukaj wątrobę dwukrotnie w ciągu roku 62
2. Nie zanieczyszczaj swojego jelita grubego 62
3. Oczyszczaj nerki 64
4. Pij często wodę jonizowaną 65
5. Zażywaj minerały w postaci jonów 66
6. Pij wystarczającą ilość wody 66
7. Ogranicz spożycie alkoholu 68
8. Unikaj przejadania się 68
9. Jedz posiłki o stałych porach 68
10. Stosuj dietę wegetariańską/wegańską 69
11. Unikaj produktów typu "light" 69
12. Spożywaj nierafinowaną sól morską 70
13. Znaczenie Sztuki Ener-Chi 70
14. Wystarczająca ilość snu 70
15. Unikaj przepracowywania się 71
16. Ćwicz regularnie 72
17. Regularnie wystawiaj ciało na działanie promieni słonecznych
18. Zażywaj zioła wątrobowe 73
19. Stosuj codzienną terapię olejami 73
20. Zmień wszystkie metalowe plomby w zębach 74
21. Wprowadź równowagę w swoje zdrowie emocjonalne 74
Rozdział 6:
Czego można oczekiwać po płukaniu wątroby i woreczka żółciowego?
- Życie wolne od chorób 76
- Poprawa trawienia, poziomu energii i witalności 77
- Uwolnienie się od bólu 77
- Bardziei giętkie ciało 78
- Odwrócenie procesu starzenia 78
- Piękno wewnętrzne i zewnętrzne 79
- Poprawa zdrowia emocjonalnego 79
- Bardziej przejrzyste myślenie i zwiekszenie kreatywności 79
Rozdział 7:
Opinie na temat płukania wątroby 80
Moja historia 82
Rozdział 8:
Najczęściej zadawane pytania 83
Uwagi końcowe 88
Informacie o produktach i lista dostawców 89
O autorze 91

WSTĘP

Wiele osób uważa, że kamienie żółciowe można znaleźć jedynie w woreczku żółciowym. Jest to przekonanie dość powszechne, choć mylne. Większość bowiem kamieni żółciowych tworzy się w wątrobie i jedynie stosunkowo nieliczne z nich występują w woreczku żółciowym. Możesz łatwo zweryfikować to stwierdzenie poddając się płukaniu wątroby. Nie ma większego znaczenia to, czy jesteś laikiem, lekarzem medycyny, naukowcem lub kimś z usuniętym woreczkiem żółciowym i dlatego uznanym za wolnego od problemu kamieni. Rezultaty płukania wątroby mówią same za siebie. [1] Żadna miara dowodów naukowych lub wyjaśnień medycznych nie może sprawić, że takie oczyszczanie stanie się bardziej prawdziwe niż jest faktycznie. Jak tylko zobaczysz setki zielonych, beżowych, brązowych lub czarnych kamieni żółciowych spływających do muszli klozetowej podczas pierwszego płukania wątroby, intuicyjnie będziesz wiedział, że jesteś świadkiem czegoś niezwykle ważnego w twoim życiu. Aby zaspokoić twój prawdopodobnie dociekliwy umysł, możesz zdecydować się zabrać wydalone kamienie do laboratorium w celu przeprowadzenia analizy chemicznej lub zapytać twojego lekarza co o tym wszystkim sądzi. Twój lekarz może cię wesprzeć w twoim zamiarze uleczenia się, może powiedzieć, że jest to śmieszne, lub ostrzec cię przed tym. Jednakże rzeczą najważniejszą w tym doświadczeniu jest fakt, że przejmiesz aktywną odpowiedzialność za swoje własne zdrowie, być może po raz pierwszy w swoim życiu.

[1] Gdy mówię o płukaniu wątroby włączam w to również płukanie woreczka

Nie każdy ma takie szczęście. Ocenia się, że u 20 procent populacji na świecie w ciągu życia wytworzą się kamienie żółciowe w woreczku żółciowym; wiele z tych osób zgodzi się na chirurgiczne usunięcie tego ważnego organu. Statystyka ta nie odzwierciedla jednak znacznej liczby osób, u których wystąpią kamienie żółciowe (lub już występują) w wątrobie. W trakcie mojej ponad trzydziestoletniej praktyki medycyny naturalnej i leczenia tysięcy ludzi cierpiących na różnego rodzaju przewlekłe schorzenia, mogę potwierdzić fakt, że każda z tych osób, bez wyjątku, miała znaczne ilości kamieni żółciowych w swojej wątrobie. Zadziwiające jest to, że tylko u nielicznych wywiad ujawnił istnienie kamieni żółciowych w woreczku żółciowym. Kamienie żółciowe wątroby są, jak zrozumiesz po przeczytaniu tej książki, główną przeszkodą do osiągnięcia i utrzymania dobrego zdrowia, młodości i witalności. Kamienie żółciowe wątroby są w zasadzie główną przyczyną zachorowań u ludzi i utrudniają im powrót do zdrowia.

Brak uznania i akceptacji dla skali występowania formacji kamieni żółciowych w wątrobie jako niezwykle często występującego fenomenu, może być również najbardziej nieszczęsnym przeoczeniem jakie kiedykolwiek zostało popełnione na polu medycyny, tak ortodoksyjnej jak holistycznej.

Opieranie diagnostyki medycyny konwencjonalnej głównie na wynikach badań krwi może być poważnym błędem jeżeli chodzi o ocenę zdrowia wątroby. Większość osób uskarżających się na różnego rodzaju dolegliwości fizyczne może mieć zupełnie normalne poziomy enzymów wątrobowych we krwi, pomimo tego, że mogą cierpieć oni na blokadę wątroby. Blokada wątroby znajduje się w czołówce problemów zdrowotnych a jednak medycyna konwencjonalna rzadko zwraca na nią uwagę, jak również sami lekarze nie mają niezawodnego sposobu wykrycia i zdiagnozowania takiego stanu. Poziomy enzymów wątrobowych we krwi podnoszą się jedynie wówczas, gdy wystąpi znaczne zniszczenie komórek wątroby, jak to się dzieje, na przykład, w żółtaczce lub zapaleniu wątroby. Komórki wątroby zawierają znaczne ilości enzymów. Gdy określona liczba komórek wątroby zostanie uszkodzona, ich enzymy zaczynają pojawiać się we krwi. Kiedy zostają one wykryte przez badania krwi, ta podwyższona wartość enzymów wątrobowych wskazuje na nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby. W takim wypadku jednak zniszczenie już się dokonało. Do ujawnienia się takich zniszczeń w wątrobie potrzeba wielu lat chronicznej blokady wątroby.

Zwykłe testy kliniczne prawie nigdy nie ujawniają występowania kamieni żółciowych w wątrobie. Większość lekarzy nie wie nawet, że mogą one tam się tworzyć. Jedynie niektóre z najbardziej zaawansowanych uniwersytetów badawczych, takich jak prestiżowy Uniwersytet Johnsa Hopkinsa, opisują i ilustrują kamienie wątroby w swojej literaturze i na swoich stronach internetowych. Określają je jako "wewnątrzwątrobowe kamienie żółciowe"[2].

[2] Poszukaj w internecie Johns Hopkins Medical Institutions. Potem znajdź Digestive Disease Library, kliknij na Biliary Tract, wybierz Rak przewodów żółciowych (Cholangiocarcinoma), przejdź na dół strony i kliknij Następna Sekcja. Powtarzaj wiele razy; następnie przejdź do ostatniej ilustracji na tamtej stronie.

Dzięki zrozumieniu w jaki sposób kamienie żółciowe przyczyniają się do wystąpienia i pogłębienia się niemal każdego stanu chorobowego oraz dzięki przedsięwzięciu prostych kroków, aby je usunąć, przejmiesz na zawsze kontrolę nad utrzymaniem swojego własnego zdrowia i witalności. Skutki zastosowania na sobie płukania wątroby - lub jeżeli jesteś lekarzem, na swoich pacjentach - są niezwykle satysfakcjonujące. Mieć czystą wątrobę to tak jakby zaciągnąć nową pożyczkę na życie.

Wątroba ma bezpośrednią kontrolę nad rozwojem funkcjonowaniem każdej komórki w ciele. Jakiekolwiek zaburzenie funkcjonowania, nieprawidłowość lub nienormalny sposób rozwoju komórek jest w znacznej mierze wynikiem złego funkcjonowania wątroby. Jeżeli utraci ona swoją pierwotną zdolność funkcjonowania nawet w 60 procentach, niesamowita budowa wątroby i jej zaradność mogą pozwolić jej na "poprawne" działanie, zgodnie z normalnymi wynikami badania krwi.

Mogą one jednak być zwodnicze, tak dla pacjenta jak i jego lekarza, a początków większości chorób powinno szukać się w wątrobie. Pierwszy rozdział tej książki poświęcony jest właśnie temu kluczowemu związkowi.

Wszystkie choroby czy objawy złego stanu zdrowia są wynikiem różnego rodzaju zatorów. Niech za przykład posłuży naczynie włosowate, które zostało zablokowane i nie może dłużej dostarczać tlenu i składników odżywczych do skupisk komórek, za których odżywianie odpowiada. Aby przetrwać, komórki te będą musiały wprowadzić specjalne środki pozwalające im na przeżycie. Oczywiście wiele z komórek dotkniętych tym stanem nie przetrwa okresu "głodu" i po prostu obumrze. Jednak inne, bardziej odporne, dostosują się do tej niekorzystnej sytuacji poprzez proces mutacji komórkowej i nauczą się wykorzystywać uwięzione odpady przemiany materii, takie jak kwas mlekowy, aby zaspokoić swoje potrzeby energetyczne. Komórki takie można porównać do człowieka na pustyni, który z braku wody zmuszony jest pić swój własny mocz, aby przetrwać trochę dłużej niż w wypadku, gdyby tego nie robił. Mutacja komórek, prowadząca do powstania raka, jest jedynie ostateczną próbą organizmu zapobiegnięcia natychmiastowemu zgonowi z powodu zatrucia septycznego oraz załamania się struktury organów. Pomimo, że jest to powszechną praktyką, nieporozumieniem jest określanie mianem choroby normalnej odpowiedzi naszego ciała na nagromadzenie toksycznych odpadów oraz rozpad komórek.

Niestety, ignorancja wobec prawdziwej natury naszego ciała doprowadziła wielu do przekonania, że ten mechanizm przetrwania jest "chorobą autoimmunologiczną". Słowo "autoi mmunologiczny" sugeruje, że nasz organizm próbuje zaatakować sam siebie, czyli praktycznie próbuje popełnić samobójstwo. Przekonanie to jest jednak błędne. Nowotwory powstają jako rezultat znacznych blokad w tkankach łącznych, ścianach naczyń krwionośnych i naczyniach limfatycznych, co przeszkadza w dostarczaniu wystarczającej ilości tlenu i życiodajnych składników odżywczych do zdrowych komórek,[3]

[3] W celu dogłębnego zrozumienia czym tak naprawdę jest rak i co powoduje jego pojawienie się, przeczytaj książkę autora Rak nie jest chorobą - To mechanizm przetrwania.

Inna, bardziej widoczna blokada, może zakłócić twoje dobre samopoczucie w równym stopniu. Zatwardzenie w jelicie grubym nie pozwala na to, aby ciało mogło pozbywać się produktów przemiany materii zawartych w kale. Zatrzymanie kału w końcowych częściach jelit prowadzi do powstania toksycznego środowiska odbytu i jeżeli problem nie zostanie rozwiązany, zatrucia całego ciała.

Nagromadzenie uwapnionych kamieni lub złogów tłuszczu w nerkach, powodujące zatamowanie przepływu moczu w samych nerkach jak i w pęcherzu moczowym, może prowadzić do zapalenia nerek, a nawet ich niewydolności. Nagromadzenie osadów mineralnych w układzie moczowym może prowadzić do zatrzymywania płynów w organizmie, zwiększenia masy ciała oraz tuzina innych oznak chorobowych.

Jeżeli toksyczne odpady mają naturę kwasową i skupią się w klatce piersiowej i płucach, nasze ciało zareaguje na nie wydzielając śluz w celu wychwycenia tych szkodliwych substancji. W wyniku tego procesu twoje drogi oddechowe blokują się i dosłownie dusisz się. Jeżeli twoje ciało'już jest w dużej mierze zatrute toksynami i pełne blokad może nawet dojść do infekcji płuc. Wystąpienie infekcji płuc ma na celu pomoc w zniszczeniu i usunięciu wszelkich uszkodzonych lub osłabionych komórek płuc, które zaczęłyby samoczynnie ginąć lub już zaczęły się rozkładać (zbieranie się ropy). Blokada płuc uniemożliwia przebieg naturalnego procesu usuwania uszkodzonych lub słabych komórek. Jeżeli blokada taka nie zostanie usunięta środkami naturalnymi lub jeżeli dodatkowo powiększą ją złe nawyki żywieniowe, ropa zostanie zatrzymana w tkance płucnej. Naturalnie, bakterie rozkładu stopniowo zasiedlą takie miejsce pomagając organizmowi w jego desperackim wysiłku wyczyszczenia tej zablokowanej okolicy, w której znajdują się również rozkładające się komórki i inne odpady. Lekarze nazywają ten mechanizm przetrwania "infekcją gronkowcową" lub też zapaleniem płuc.

Problemy ze słuchem lub infekcje ucha mogą wystąpić jeżeli lepki śluz, wypełniony toksynami lub/i martwymi lub żywymi bakteriami dostanie się do kanałów biegnących od gardła do uszu (przewody Eustachiusza). Tak samo zagęszczenie krwi, spowodowane przez pożywienie lub napoje o znacznej kwasowości, może ograniczać jej krążenie przez naczynia włosowate i arterie powodując powstawanie licznych problemów zdrowotnych, począwszy od zwykłych podrażnień skórnych aż po zapalenie stawów czy wysokie ciśnienie krwi a nawet zawał serca i wylew.

Te i inne zatory w ciele mają mniej lub bardziej bezpośredni związek z ograniczoną wydolnością wątroby - w szczególności z impasem spowodowanym obecnością kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym. Obecność kawałków stwardniałej żółci i innych substancji organicznych lub nieorganicznych uwięzionych w tych organach, w znacznym stopniu przeszkadza w przebiegu podstawowych procesów jak trawienie pokarmu czy pozbywanie się odpadów oraz toksycznych substancji krążących we krwi. Dzięki odblokowaniu wątrobowych dróg żółciowych i woreczka żółciowego, 60 do 100 trylionów komórek naszego ciała będzie mogło "wdychać" więcej tlenu, otrzymać wystarczające ilości składników odżywczych, skutecznie usunąć swoje produkty przemiany materii oraz utrzymać idealne połączenia komunikacyjne z systemem nerwowym, dokrewnym i wszystkimi pozostałymi częściami ciała.

Prawie każdy pacjent cierpiący na chroniczną dolegliwość ma w swojej wątrobie znaczne ilości kamieni żółciowych. Lekarz może to łatwo potwierdzić poprzez zalecenie swojemu pacjentowi płukania wątroby. Oczywistym jest, że dopóki nie

ujawni się konkretnej choroby wątroby, ten kluczowy dla życia organ bardzo rzadko uznawany jest za "winnego" przyczyniającego się do powstania innych chorób. Większość kamieni żółciowych w wątrobie składa się z tych samych "nieszkodliwych" cząstek, które można znaleźć w płynnej żółci, a wśród których głównym składnikiem jest cholesterol. Liczne kamienie złożone są z kwasów tłuszczowych i innego organicznego materiału, który zawędrował do dróg żółciowych. Ponieważ większość kamieni to zastygnięte zlepki żółci lub substancji organicznych, są one praktycznie "niewidoczne" dla rentgena, technik ultrasonograficznych oraz tomografii komputerowej (TK).

Sytuacja wygląda nieco inaczej jeżeli chodzi o woreczek żółciowy, gdzie aż do 20 procent wszystkich kamieni żółciowych może składać się wyłącznie z minerałów, zwłaszcza ze związków wapnia oraz pigmentów żółci. Podczas gdy testy diagnostyczne z łatwością mogą wykryć stwardniałe, dość duże kamienie w woreczku żółciowym, pomijają te bardziej miękkie, nieuwapnione kamienie znajdujące się w wątrobie. Jedynie w wypadku kiedy nadmierne ilości kamieni zbudowanych z cholesterolu (w 85-90 procentach) lub inne zlepki tłuszczowe zablokują drogi żółciowe w wątrobie, testy ultrasonograficzne ujawniają stan określany zazwyczaj jako "stłuszczona wątroba." W takim przypadku, obrazy ultrasonograficzne pokazują wątrobę jako prawie całkowicie białą plamę (zamiast czarnej). Stłuszczona wątroba może zgromadzić aż do 20,000 kamieni zanim ulegnie uduszeniu i przestanie funkcjonować.

Jeżeli miałbyś stłuszczoną wątrobę i poszedłbyś do lekarza, powiedziałby ci, że masz w wątrobie nadmierną ilość tkanki tłuszczowej. Jest mniej prawdopodobne, że powiedziałby ci, że masz wewnątrzwątrobowe kamienie żółciowe (kamienie, blokujące drogi żółciowe w wątrobie). Jak wspomniałem wcześniej, większość mniejszych kamieni w wątrobie nie może być wykryta przy pomocy badań ultradźwiękowych czy tomografii komputerowej. Mimo to, wnikliwa analiza zdjęć diagnostycznych przez specjalistów mogłaby pokazać, że niektóre z mniejszych kanałów żółciowych w wątrobie zostały poszerzone z powodu zatoru. Poszerzenie dróg żółciowych spowodowane większymi i twardszymi kamieniami lub też zlepkami kamieni może zostać wykryte lepiej dzięki rezonansowi magnetycznemu (MR). Jednakże dopóki nie pojawi się przypuszczenie poważnego problemu w wątrobie, lekarze rzadko sprawdzają obecność kamieni wewnątrzwątrobowych. Niestety, pomimo, że wątroba jest jednym z najważniejszych organów w ciele, zdecydowanie zbyt często zaburzenia jej funkcjonowania pozostają niezdiagnozowane.

Nawet jeżeli wstępne etapy stłuszczenia wątroby lub formowania się kamienia żółciowego w drogach żółciowych byłyby łatwe do uchwycenia i diagnozy, dzisiejsze placówki służby zdrowia nie mogą zapewnić leczenia, które uwolniłoby ten kluczowy organ od ciężkiego balastu, który musi nosić.

Większość ludzi w krajach rozwiniętych uzbierało w wątrobie setki, a często nawet tysiące stwardniałych złogów żółci i tłuszczów. Kamienie te cały czas blokują drogi żółciowe w wątrobie, co powoduje ogromne obciążenie tego kluczowego organu i reszty organizmu. W świetle niekorzystnego wpływu' kamieni na funkcjonowanie wątroby jako całości, ich skład nie ma większego znaczenia. Bez względu na to czy ty lub twój lekarz uznacie je za zwykłe kamienie żółciowe o bazie mineralnej, złogi tłuszczu czy też grudki stwardniałej żółci, ogólny wynik jest taki, że uniemożliwiają aby niezbędna ilość żółci dopłynęła do jelit. Zasadniczym pytaniem jest jednak to, jak tak prosta rzecz jak niedrożność przepływu żółci może wywołać tak złożone choroby jak zastoinowa niewydolność serca, cukrzyca czy rak.

Żółć wątrobowa jest gorzkim płynem o obojętnym odczynie i żółtym brązowym lub zielonym zabarwieniu. Wypełnia liczne funkcje. Każda z nich ma fundamentalny wpływ na zdrowie każdego organu i układu w organizmie. Poza tym, że bierze udział w trawieniu pożywienia zawierającego tłuszcze, wapń oraz białka, żółć jest również potrzebna do utrzymania prawidłowych poziomów tłuszczu we krwi, usuwania toksyn z wątroby, pomaga w zachowaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej w jelitach oraz zapobiega zagnieżdżaniu się szkodliwych mikroorganizmów w jelicie grubym. Aby utrzymać silny i zdrowy system trawienny i zaopatrywać komórki ciała w odpowiednie ilości składników odżywczych, wątroba musi wyprodukować około 1-1,5 litra żółci dziennie. Mniejsza ilość spowoduje problemy z trawieniem pożywienia, usuwaniem odpadów oraz z ciągłym usuwaniem toksyn z krwi. Wiele osób wydziela jedynie mniej więcej szklankę lub mniej żółci dziennie. Jak zademonstruję to w tej książce, prawie wszystkie problemy zdrowotne są spowodowane, bezpośrednio lub pośrednio, ograniczoną dostępnością żółci.

Osoby cierpiące na choroby przewlekłe często mają kilkanaście tysięcy kamieni żółciowych zatykających ich drogi żółciowe w wątrobie. Niektóre z tych kamieni mogą również pojawić się w woreczku żółciowym. Dzięki usunięciu kamieni z tych właśnie organów serią płukań wątroby i utrzymaniu zdrowej diety i trybu życia, wątroba i woreczek żółciowy będą w stanie powrócić do swojej pierwotnej wydajności i większość objawów dyskomfortu lub choroby w ciele zacznie zanikać. Możesz również odczuć, że wszelkie utrzymujące się do tej pory alergie staną się łagodniejsze lub znikną. Zniknie ból pleców, poczujesz się pełen energii i będziesz cieszył się dobrym samopoczuciem. Pozbycie się kamieni żółciowych z dróg żółciowych w wątrobie jest jednym z najważniejszych i najlepszych zabiegów jakie możesz zastosować, / aby poprawić lub odzyskać swoje zdrowie.

W tej książce przeczytasz w jaki sposób bezboleśnie usunąć nawet kilkaset kamieni żółciowych na raz. Kamienie te mogą

mieć różną wielkość, od łebka szpilki do małego orzecha włoskiego, a w niektórych rzadkich przypadkach, nawet piłki golfowej. Samo płukanie wątroby trwa do czternastu godzin i może zostać przeprowadzone podczas weekendu w domu. Rozdział 1 wyjaśnia szczegółowo, dlaczego obecność kamieni żółciowych w drogach żółciowych, wewnątrz i na zewnątrz wątroby, powinna być uważana za poważne zagrożenie dla zdrowia i przyczynę prawie każdej poważniejszej choroby. W rozdziale 2 będziesz mógł zidentyfikować oznaki, wskazania i symptomy, które oznaczają obecność kamieni w wątrobie i woreczku żółciowym. Kolejne rozdziały omawiają przyczyny powstawania kamieni żółciowych oraz co możesz zrobić żeby zapobiec ich wystąpieniu. W rozdziale 4 nauczysz się samej procedury pozbywania się kamieni żółciowych z organizmu. Rozdział 6, "Czego można oczekiwać po płukaniu wątroby i woreczka żółciowego?", omawia niektóre z korzyści, jakie niesie ze sobą ten gruntowny program samopomocy. W dodatku dowiesz się co inni mają do powiedzenia na temat ich doświadczeń z płukaniem wątroby. Część zawierająca często zadawane pytania, czyli rozdział 8, odpowiada na wiele pytań, które możesz mieć odnośnie płukania. Stanowczo zalecam przeczytanie całości książki przed rozpoczęciem właściwego płukania wątroby, aby w jak największym stopniu skorzystać z tej procedury.

Ilustracja znajdująca się na okładce książki jest częścią serii energetycznych obrazów olejnych, znanych pod nazwą Sztuka Ener-Chi, które stworzyłem, aby przywrócić energię siły życiowej (Chi) we wszystkich organach i układach ciała. Fotograficzna odbitka tego akurat obrazu pomaga przywrócić przepływ Chi w wątrobie i woreczku żółciowym. (Niestety, wydruki w wersji cyfrowej, tak jak ten pokazany na okładce, nie wywołują takiego efektu; aby zamówić fotografie przejdź do innej książki, produkty i usługi oferowane przez autora). Oglądanie tego obrazu przez przynajmniej trzydzieści sekund lub nawet dłużej - przed, w trakcie i po płukaniu - energetyzuje te dwa organy i dlatego może wspomóc proces oczyszczania i odmładzania ich. Obraz jednak nie jest konieczny do osiągnięcia wspaniałych wyników.

Życzę ci wszelkich sukcesów na twojej drodze do osiągnięcia wiecznego stanu zdrowia, szczęścia i witalności!

Rozdział 1

Kamienie żółciowe w wątrobie: znaczne ryzyko dla zdrowia

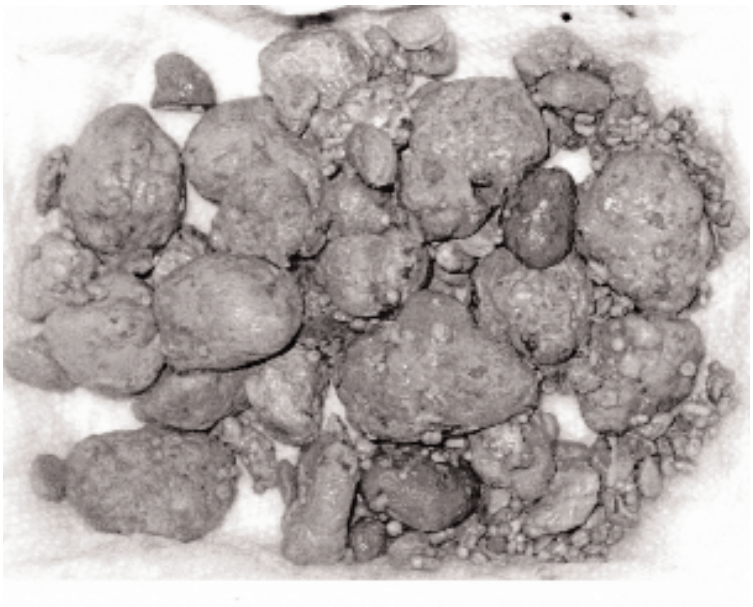
Wyobraź sobie wątrobę jako duże miasto z tysiącami domów i ulic. Są tam podziemne rury dostarczające wodę, ropę i gaz. Miejskie odpady usuwane są przez system kanalizacji i śmieciarki. Linie energetyczne dostarczają energię do domów i przedsiębiorstw. Fabryki, systemy transportowe, sieci komunikacyjne oraz sklepy zaspokajają codzienne potrzeby mieszkańców. Życie w mieście jest zorganizowane w taki sposób, aby zapewnić wszystko, czego potrzeba do nieprzerwanego trwania populacji. Ale jeżeli większy strajk, brak prądu, wyniszczające trzęsienie ziemi lub atak terrorystyczny, taki jakiego świadkami byliśmy w Nowym Jorku 11 września 2001 roku, nagle sparaliżuje życie miasta, mieszkańcy zaczną cierpieć z powodu niedoborów we wszystkich istotnych sektorach.

Wątroba, tak jak infrastruktura miejska, ma setki różnych funkcji i jest połączona z każdą częścią ciała. W każdym momencie w ciągu dnia, jest zaangażowana w produkcję, przetwarzanie i przechowywanie ogromnych ilości składników odżywczych. Te składniki odżywcze karmią 60 do 100 trylionów mieszkańców (komórek) ciała. Każda komórka sama w sobie jest mikroskopijnym miastem o niezmiernej złożoności, z bilionami reakcji chemicznych zachodzącymi w każdej sekundzie. Aby te niezwykle różnorodne zadania każdej z komórek w ciele utrzymać bez zakłóceń, wątroba musi ciągle dostarczać im składników odżywczych, enzymów i hormonów. Ze swoim zawiłym labiryntem żył, kanałów i wyspecjalizowanych komórek, wątroba musi być całkowicie wolna od blokad, aby utrzymać niezakłóconą linię produkcyjną oraz sprawny system dystrybucji po ciele. Wątroba jest głównym organem odpowiedzialnym za dystrybucję i utrzymanie zapasów "paliwa" dla organizmu. Ponadto, do jej zadań należy również rozkład złożonych związków chemicznych i synteza cząsteczek białkowych. Wątroba działa również jako urządzenie do oczyszczania; neutralizuje działanie hormonów, alkoholu oraz środków medycznych. Jej zadanie polega na modyfikacji tych biologicznie aktywnych substancji tak, aby utraciły swoje potencjalnie szkodliwe działanie - proces znany jako detoksykacja. Wyspecjalizowane komórki w naczyniach krwionośnych wątroby (komórki Borowicza-Kupffera) zagarniają szkodliwe elementy oraz mikroorganizmy chorobotwórcze, które przedostały się z jelit. Odpady powstałe w wyniku pracy wątroby są wydalane przez sieć dróg żółciowych. Zdrowa wątroba otrzymuje i filtruje około 3 litrów krwi w ciągu minuty a produkuje około 1 do 1,5 litra żółci dziennie. Zapewnia to wykonywanie zadań wątroby oraz innych części ciała efektywnie i bez zakłóceń. Blokujące kamienie żółciowe w znacznym stopniu ograniczają zdolności wątroby do detoksykacji jakichkolwiek substancji szkodliwych podanych zewnętrznie lub wytworzonych wewnętrznie i zawartych we krwi. Kamienie te uniemożliwiają również wątrobie dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych i energii do odpowiednich części ciała w odpowiednim czasie. To zaburza delikatną równowagę w organizmie, nazywaną homeostazą, prowadząc do zakłóceń funkcjonowania układów oraz nadmiernego obciążenia organów.

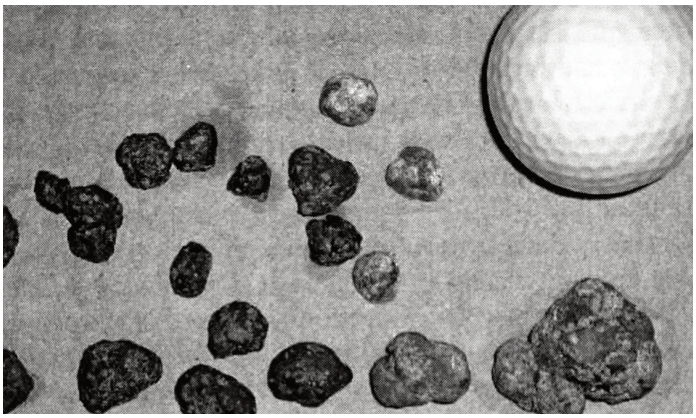
Wyraźnym przykładem takiej zaburzonej równowagi jest zwiększona koncentracja hormonów dokrewnych we krwi: estrogenu i aldosteronu. Hormony te, produkowane zarówno przez ciała kobiet jak i mężczyzn, są odpowiedzialne za utrzy-

manie właściwych poziomów wody i soli w organizmie. Gdy kamienie blokują woreczek żółciowy oraz drogi żółciowe wątroby, hormony te również mogą nie ulec rozkładowi i nie zostać zneutralizowane w wystarczającym stopniu. Stąd też ich stężenie we krwi rośnie do zbyt wysokich poziomów powodując obrzęk tkanek i zatrzymanie wody. Większość onkologów uważa podwyższone poziomy estrogenu za główną przyczynę raka piersi wśród kobiet. W przypadku mężczyzn, wysoki poziom tego hormonu prowadzi do nadmiernego rozrostu tkanki w piersiach i przybierania na wadze. Ponad 60 procent populacji amerykańskiej ma nadwagę lub jest otyła. Mężczyźni, kobiety i dzieci w tym stanie cierpią głównie z powodu zatrzymania płynów w organizmie (ze stosunkowo niewielkim nagromadzeniem tłuszczu). Zatrzymane płyny pomagają wyłapać i zneutralizować szkodliwe substancje, których wątroba nie jest już w stanie wydalić z organizmu. Pozwala to osobom z nadwagą lub otyłym na przeżycie ogromnego, a może nawet śmiertelnego, kryzysu wywołanego toksynami, jak zawał, zakażenie krwi lub zakażenie ogólne. Efektem ubocznym zatrzymania płynów w tkankach jest to, że toksyny te, jak również inne szkodliwe odpady (odpady przemiany materii i martwe komórki), odkładają się w różnych częściach ciała i dodatkowo tamują drogi krążenia i wydalania. Gdziekolwiek w ciele limit przechowania toksyn i odpadów zostaje przekroczony, tam pojawiają się objawy choroby.

Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego ze wszystkich nagromadzonych w nich kamieni (zobacz Rys. 1a i 1b) pomaga w przywróceniu homeostazy, normuje wagę oraz wprowadza stan pozwalający organizmowi na rozpoczęcie samoczynnego procesu uleczania. Płukanie wątroby jest również jednym z najlepszych środków zapobiegawczych, jakie możesz przedsięwziąć, aby ochronić się przed prawie każdym rodzajem choroby, rozpoznanym lub nie.



Rys. 1a: Wypłukane kamienie żółciowe



Rys. lb: Wypłukane kamienie żółciowe

Jeżeli cierpisz z powodu któregoś z poniższych symptomów, lub podobnych dolegliwości, prawdopodobnie masz liczne kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym:

~ Brak apetytu
~ Zachcianki żywieniowe
~ Zaburzenia trawienne ~ Biegunka
~ Zatwardzenie
~ Stolec koloru gliny

~ Przepuklina
~ Wzdęcie z oddawaniem wiatrów
~ Hemoroidy
~ Tępy ból po prawej stronie brzucha
~ Trudności z oddychaniem
~ Marskość wątroby
~ Zapalenie wątroby
~ Większość infekcji
~ Wysoki cholesterol
~ Zapalenie trzustki
~ Choroba serca
~ Zaburzenia pracy mózgu
~ Wrzody dwunastnicy
~ Nudności i wymioty
~ Tetryczna lub złośliwa osobowość ,
~ Depresja
~ Impotencja
~ Inne problemy seksualne
~ Choroby prostaty
~ Problemy z moczem
~ Brak równowagi hormonalnej
~ Zaburzenia menstruacji i menopauzalne
~ Problemy ze wzrokiem
~ Podpuchnięte oczy
~ Wszelkie schorzenia skórne
~ Plamy wątrobowe, zwłaszcza te na wierzchu dłoni i w okolicy twarzy
~ Przypadki zawrotów głowy i omdleń
~ Utrata napięcia mięśniowego
~ Nadwaga lub zanik tkanek
~ Silny ból ramienia i pleców
~ Ból w górnej części łopatki i/lub pomiędzy łopatkami
~ Cienie pod oczami
~ Ziemista cera
~ Język, który jest gładki lub jest pokryty białym lub żółtym nalotem
~ Skolioza
~ Dna (skaza moczanowa)
~ Zapaleniowe lub zwyrodnieniowe ograniczenie ruchów barku Sztywność karku
~ Astma
~ Bóle głowy i migreny
~ Problemy z zębami i dziąsłami
~ Żółknięcie oczu i skóry
~ Rwa kulszowa
~ Zdrętwienie i paraliż nóg
~ Choroby stawów
~ Problemy z kolanami
~ Osteoporoza
>- Otyłość
>- Przewlekłe zmęczenie
~ Choroby nerek
~ Rak
~ Stwardnienie rozsiane i fibromialgia
~ Choroba Alzheimera
~ Zimne dłonie i stopy

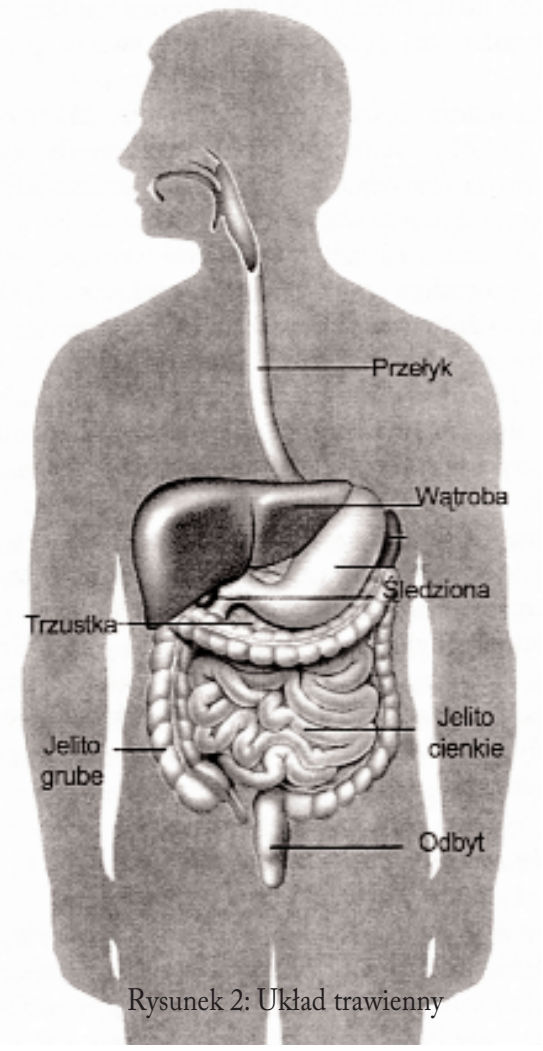
~ Podwyższona temperatura i pocenie się górnej części ciała
~ Nadmiernie przetłuszczające się włosy i wypadanie włosów
~ Zadrapania lub rany, które krwawią i nie chcą się goić
~ Trudności ze snem, bezsenność
~ Koszmary nocne
~ Sztywność stawów i mięśni ~ Fale gorąca i zimna

Dlaczego ważna jest żółć

Jak już zostało nadmienione wcześniej, jedną z najważniejszych funkcji wątroby jest wydzielanie żółci w ilości od l do 1,5 litra dziennie. Żółć wątrobowa jest lepkim płynem o kolorze żółtym, brązowym lub zielonym i obojętnym odczynie (w odróżnieniu od kwasowego) i ma gorzki smak. Bez wystarczającej ilości żółci, pożywienie, które zjadamy najczęściej pozostaje niestrawione lub zostaje strawione częściowo. Na przykład, aby umożliwić strawienie i wchłonięcie tłuszczów oraz wapnia z pożywienia przez jelito cienkie, miazga pokarmowa musi najpierw zostać wymieszana z żółcią. Kiedy dochodzi do niewłaściwego wchłaniania tłuszczów, przyczyną najczęściej jest niewystarczająca ilość wydzielanej żółci. Niestrawione tłuszcze pozostają w jelitach. Kiedy dotrą one do jelita grubego wraz z innymi produktami przemiany materii, bakterie rozbijają część z nich na kwasy tłuszczowe lub są one wydalane wraz ze stolcem. Jako, że tłuszcz jest lżejszy od wody, może to powodować pływanie stolca po powierzchni wody po wydaleniu. Jeżeli tłuszcze nie są wchłaniane, niewchłonięty pozostaje również wapń, co z kolei powoduje deficyt tego pierwiastka we krwi. Krew zaopatruje się w potrzebny jej wapń pobierając go z kości. Większość problemów z gęstością tkanki kostnej (osteoporoza) powstaje właśnie w wyniku niewystarczającej ilości wydzielanej żółci i słabego trawienia tłuszczów anie dlatego, że spożywamy za mało wapnia. Niewielu z praktykujących lekarzy zdaje sobie sprawę z tego faktu, dlatego też jako środek zaradczy na niedobór tego pierwiastka, najczęściej przepisują swoim pacjentom jego suplementy.

Oprócz rozbijania tłuszczów z pożywienia, żółć również usuwa toksyny z wątroby. Jedną z mniej znanych funkcji żółci, acz niezwykle ważną, jest odkwaszanie i oczyszczanie jelit.

Drastyczne ograniczenie przepływu żółci na skutek występowania kamieni żółciowych w wątrobie lub woreczku żółciowym, powoduje zmianę koloru stolca na lekko brązowy, pomarańczowo-żółty lub też blady jak glina zamiast normalnego koloru zielonkawo-brązowego.



Rysunek 2: Układ trawienny

Kamienie żółciowe pojawiają się jako wynik niewłaściwego odżywiania się i złego trybu życia. Pozostając w wątrobie, pomimo usunięcia innych czynników chorobotwórczych, stanowią znaczne ryzyko dla zdrowia i mogą prowadzić do choroby i przedwczesnego starzenia się. Z tego też powodu występowanie kamieni żółciowych zostało ukazane jako ogromny czynnik ryzyka oraz przyczyna pojawienia się chorób. Poniższe podrozdziały opisują niektóre z głównych konsekwencji jakie niesie ze sobą występowanie ich w wątrobie i wpływ takiej sytuacji na różne organy i układy naszego organizmu. Z chwilą usunięcia tych kamieni, cały organizm może powrócić do normalnego, zdrowego funkcjonowania.

Schorzenia układu trawienia

Przewód pokarmowy układu trawiennego spełnia następujące cztery zadania: przyjmowanie, trawienie, wchłanianie, oraz wydalanie. Przewód pokarmowy zaczyna się w ustach, prowadzi przez klatkę piersiową, brzuch, obszar miednicy i kończy się odbytem jak na rysunku 2).

Wraz ze zjedzeniem posiłku rozpoczyna się cała seria procesów trawienia. Można je ogólnie podzielić na rozkład mechaniczny jedzenia przez żucie oraz rozkład chemiczny przez enzymy. Enzymy zawarte są w wydzielinach produkowanych przez różne gruczoły układu trawienia.

Enzymy to substancje chemiczne składające się z białek, które wywołują lub przyspieszają zmiany chemiczne w innych substancjach bez zmiany własnego składu. Enzymy trawienne zawarte są w ślinie gruczołów ślinowych w ustach, soku żołądkowym w żołądku, soku jelitowym w jelicie cienkim, soku trzustkowym w trzustce oraz w żółci w wątrobie.

Wchłanianie to proces, w którym maleńkie cząsteczki strawionego jedzenia przenikają przez ściany jelitowe do krwi i kanałów limfatycznych, a te z kolei pomagają dostarczyć je do komórek ciała.

Jelita wydalają, w formie odchodów, każdy rodzaj pożywienia, który nie może zostać strawiony lub wchłonięty, tak jak na przykład włókno roślinne, czyli celuloza. Odchody zawierają również żółć, która zawiera w sobie odpady powstałe z rozkładu (katabolizmu) czerwonych krwinek. Prawie jedna trzecia wydalonych odchodów jest złożona z martwych bakterii jelitowych. Organizm może funkcjonować sprawnie i wydajnie tylko wtedy, gdy każdego dnia jelita wydalą te powstające codziennie produkty przemiany materii. Dobre zdrowie to wynik równowagi każdego z tych znaczących procesów w układzie trawienia oraz sprawnej koordynacji z resztą ciała. Z drugiej strony, jeżeli jedna lub więcej z tych funkcji zostanie osłabiona, zaczynają pojawiać się zaburzenia, tak w systemie trawienia, jak i w innych częściach ciała. Obecność kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym ma negatywny wpływ na trawienie i wchłanianie pożywienia, jak również na system pozbywania się odpadów przez organizm.

Choroby ust

Kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym są również odpowiedzialne za większość chorób ust. Przeszkadzają one w trawieniu i wchłanianiu pożywienia, co w konsekwencji prowadzi do zalegania w przewodzie jelitowym odpadów przeznaczonych do wydalenia. Przechowywanie produktów przemiany materii w jelitach tworzy tam toksyczne, beztlenowe środowisko, które sprzyja namnażaniu się niszczących bakterii i pasożytów i zagraża zdrowym, odpornym tkankom.

Infekcje bakteryjne (pleśniawki) oraz infekcje wirusowe (opryszczka) występują w ustach tylko wtedy, gdy jelita nagromadzą znaczne ilości niestrawionych odpadów. Bakterie rozkładu starają się rozłożyć część z nich, lecz wydzielają przy tym silne toksyny. Niektóre z tych toksyn wchłaniane są do krwi i limfy, a te niosą je do wątroby. Pozostała część toksyn pozostaje uwięziona w jelitach gdzie stanowią stałe źródło podrażnień nabłonka (który rozpoczyna się w ustach i kończy w odbycie). W końcu w ścianach jelitowych powstaje stan zapalny i tworzą się uszkodzenia wrzodowe. Zniszczona tkanka jelitowa zaczyna "zapraszać" coraz więcej mikroorganizmów na miejsce uszkodzenia aby pomóc w zniszczeniu i pozbyciu się słabych i uszkodzonych komórek. Stan taki nazywamy infekcją.

Infekcja jest normalnym zjawiskiem występującym wszędzie w naturze gdziekolwiek pojawia się coś co wymaga rozłożenia. Bakterie nigdy nie atakują - lub inaczej, infekują, niczego co jest równie czyste, żywe i zdrowe jak dobrze odżywiony owoc wiszący na drzewie. Jedynie jeżeli owoc zaczyna być przejrzały i zaczyna brakować mu składników odżywczych lub też spada na ziemię, wtedy dopiero bakterie mogą rozpocząć swoje prace porządkowe. Bakterie wytwarzają toksyny podczas rozkładu tak pożywienia, jak i tkanek. Możesz rozpoznać te toksyny po ich nieprzyjemnym zapachu oraz po kwaśnym odczynie. Taki sam proces ma miejsce wówczas gdy bakterie zajmą się niewłaściwie strawionym pożywieniem w jelitach. Jeżeli taka sytuacja ma miejsce dzień po dniu i miesiąc po miesiącu, toksyny wytworzone w jej wyniku doprowadzą do pojawienia się objawów chorobowych.

Pleśniawki wskazują na znaczne ilości bakterii, które rozprzestrzeniły się po całym przewodzie żołądkowo-jelitowym, włącznie z okolicą ust. Ujawniają się w ustach ponieważ błona śluzowa w tym miejscu nie jest tak dobrze wykształcona ani też tak odporna jak w dolnych częściach przewodu żołądkowojelitowego. Jednak główna przyczyna pojawienia się pleśniawek tkwi w jelitach. Ponieważ największa część układu odpornościowego naszego organizmu znajduje się właśnie w wyściółce śluzowej przewodu żołądkowo-jelitowego, pleśniawki wskazują na ogromne osłabienie odporności organizmu na choroby.

Opryszczka, którą lekarze uważają za chorobę wirusową, jest podobna do pleśniawek, z wyjątkiem tego, że zamiast bakterii atakujących błonę komórkową, jądro komórkowe atakowane jest przez wirusa, który może wnikać do środka komórki. Wabu przypadkach "intruzi" atakują tylko słabe i chore komórki - czyli takie, które już zostały zniszczone i przestały funkcjonować i są tym samym podatne na mutację w komórki rakowe. Dramaturgii w spektaklu przetrwania dodają kamienie żółciowe, które mogą być schronieniem dla bakterii i wirusów, a te mogą wydostawać się z wątroby w wydzielonej żółci i uszkadzać części ciała, które są najmniej chronione lub już zostały nadwątlone. Faktem, o którym należy pamiętać jest to, że zarazki nie infekują organizmu chyba, ,że potrzebuje on ich pomocy. Jelita potrzebują żółci aby utrzymać czystość. Niedobór żółci w jelitach uniemożliwia ich oczyszczanie. Najlepszym rozwiązaniem, aby pomóc usunąć szkodliwe produkty przemiany materii, jest właśnie zatrudnienie bakterii rozkładu.

Kamienie żółciowe mogą powodować również inne problemy w ustach. Tamują wydzielanie odpowiedniej ilości żółci co powoduje zmniejszenie apetytu i wydzielania śliny ze ślinianek w ustach. Ślina jest potrzebna do oczyszczania ust i utrzymywania ich tkanek miękkimi i giętkimi. Jeżeli ilość śliny jest niewystarczająca, niszczące bakterie rozpoczynają atak na jamę ustną. Może to prowadzić do **próchnicy zębów**, zniszczenia dziąseł i innych problemów z zębami. Jednakże chcę podkreślić to, co nadmieniłem wcześniej: bakterie nie powodują próchnicy. Zarazki przyciągane są jedynie przez takie miejsca w ustach, które już są pełne blokad, niedożywione lub zakwaszone.

Gorzki posmak w ustach wywołany jest przez żółć, która została zwrócona do żołądka a stamtąd do ust. Związane jest

to ze znaczną blokadą jelitową, jak to ma miejsce, na przykład, w przypadku zatwardzenia. Zamiast prawidłowo spływać w dół, a następnie opuszczać organizm, część treści jelitowej cofa się, co może powodować powrót żółci, bakterii, gazów, toksyn i innych drażniących substancji do górnej części przewodu żołądkowo-jelitowego. Żółć w ustach, na przykład, drastycznie zmienia odczyn pH (równowagę kwasowo-zasadową) śliny, co blokuje jej oczyszczające działanie i powoduje, że usta stają się podatne na chorobotwórcze zarazki.

Wrzód ustny na dolnej wardze wskazuje na podobny proces zaognienia w jelicie grubym. Nawracające pojawianie się zajadów (w którymś z kącików ust) wskazuje na występowanie wrzodów dwunastnicy (zobacz też podrozdział Schorzenia żołądka). Wrzody na języku, w zależności od ich umiejscowienia, wskazują na kieszenie zapalne w odpowiednich częściach przewodu pokarmowego, jak żołądek, jelito cienkie, wyrostek czy jelito grube.

Choroby żołądka

Jak nadmieniono już wcześniej, kamienie żółciowe i problemy z trawieniem będące skutkiem ich występowania, mogą prowadzić do cofania się żółci i soli żółciowych do żołądka. Sytuacja taka niekorzystnie zmienia skład soków żołądkowych oraz ilość wytwarzanego w żołądku śluzu. Śluz jest tam po to, aby chronić wyściółkę żołądka przed niszczącym działaniem kwasu solnego. Stan, w którym ta ochronna "tarcza" zostaje zniszczona lub nadwątlona określa się mianem **nieżytu żołądka**.

Nieżyt taki może mieć przebieg ostry lub mieć naturę przewlekłą. Kiedy komórki powierzchniowe (nabłonka) żołądka zostają wystawione na działanie soku żołądkowego wchłaniają one jony wodoru. Podnosi to ich zakwaszenie wewnątrzkomórkowe przeszkadzając w zachodzeniu procesów metabolicznych i powoduje stan zapalny. W poważniejszych przypadkach może dojść do owrzodzenia błony śluzowej (wrzód trawienny lub żołądka), krwawienia, perforacji ściany żołądkowej i zapalenia otrzewnej, czyli sytuacji, w której wrzód pęka przez całą grubość ściany żołądka i dwunastnicy, a treść pokarmowa dostaje się do jamy otrzewnej.

Wrzody dwunastnicy pojawiają się gdy kwas opuszczający żołądek powoduje erozję wyściółki dwunastnicy. W wielu przypadkach wydzielanie kwasów jest niezmiernie wysokie. Jedzenie zbyt dużych ilości pożywienia, które wymaga zbyt dużego wydzielania kwasu, jak również nieodpowiednie łączenie rodzajów pożywienia (dalsze szczegóły znajdziesz w książce *Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania* napisanej przez autora), często zaburzają właściwą produkcję kwasu. Odpływ przełykowy, potocznie nazywany "zgagą" jest zjawiskiem, w którym kwas żołądkowy wypływa do góry do przełyku i powoduje podrażnienie lub uszkodzenie jego delikatnych tkanek nabłonka. Wbrew powszechnej opinii, stan taki nie jest spowodowany tym, że żołądek produkuje zbyt dużo kwasu solnego, ale tym, że odpady, toksyny i żółć są zwracane do żołądka z jelit. W wielu przypadkach zgaga pojawia się gdy żołądek wydziela zbyt mało kwasu solnego, zmuszając pożywienie do przebywania w nim zdecydowanie za długo, co prowadzi do jego fermentacji. Przyjmowanie środków zobojętniających kwasy przeszkadza w trawieniu pożywienia w jeszcze większym stopniu i powoduje znaczne uszkodzenie żołądka i pozostałej części przewodu żołądkowo-jelitowego.

Można również zidentyfikować wiele innych przyczyn nieżytu żołądka i zgagi. Zaliczyć można do nich przejadanie się, spożywanie smażonych potraw, nadmierne spożywanie alkoholu, palenie dużej ilości papierosów, codzienne picie kawy, spożywanie napojów w puszkach, jedzenie dużych ilości białka zwierzęcego i tłuszczów zwierzęcych oraz poddawanie się działaniu promieniowania rentgenowskiego, leków cytotoksycznych, aspiryny oraz innych leków przeciwzapalnych. Zatrucia pokarmowe, bardzo pikantne potrawy, mrożone napoje, odwodnienie i stres emocjonalny także powodują dolegliwości żołądkowe. One z kolei przyczyniają się do wystąpienia kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym rozpoczynając znów wyniszczający cykl prowadzący do zaburzeń w całym przewodzie żołądkowo-jelitowym. Ostatnim etapem może być złośliwy **nowotwór żołądka**.

Większość lekarzy uważa obecnie, że wrzody wywołuje "zarazek" (Helicobacter Pylori). Leczenie antybiotykowe zwykle przynosi ulgę i zatrzymuje rozwój wrzodu. Jednak lek nie zapobiega ponownemu pojawieniu się wrzodu po zaprzestaniu przyjmowania go, dlatego odsetek "odradzania się" tej bakterii jest duży. Ponadto takie "odradzanie się" może spowodować' wystąpienie bardzo poważnych w skutkach efektów ubocznych.

Infekcja bakterią Helicobacter Pylori występuje jedynie wtedy, gdy czynniki inne niż ten normalnie nieszkodliwy zarazek, już osłabiły lub zniszczyły komórki żołądka. W zdrowym żołądku ten sam zarazek okazuje się być zupełnie nieszkodliwy. Większość z nas żyje z nim nie będąc przez niego nigdy niepokojonymi. Pojawia się zatem zasadnicze pytanie: dlaczego u jednych ta sama bakteria wywołuje wrzody, a u innych nie? Jak nadmieniono już wcześniej, kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym mogą powodować blokadę jelitową i prowadzić do częstego cofania się żółci do żołądka, co z kolei może wyniszczać coraz to więcej jego komórek. Antybiotyki niszczą naturalną florę bakteryjną żołądka, włączając w to również te bakterie, które normalnie rozkładają zniszczone komórki. Pomimo, że leczenie antybiotykowe przynosi szybkie ustąpienie objawów, obniża ono również na zawsze wydajność żołądka, co wystawia organizm na o wiele większe niebezpieczeństwa niż życie z wrzodem.[4] Leczenie "na skróty" rzadko kiedy się opłaca.

Z drugiej zaś strony większość zaburzeń pracy żołądka znika samoczynnie, kiedy wszystkie kamienie żółciowe zostają usunięte, a ich miejsce zastąpią zdrowa dieta i zdrowy sposób życia.

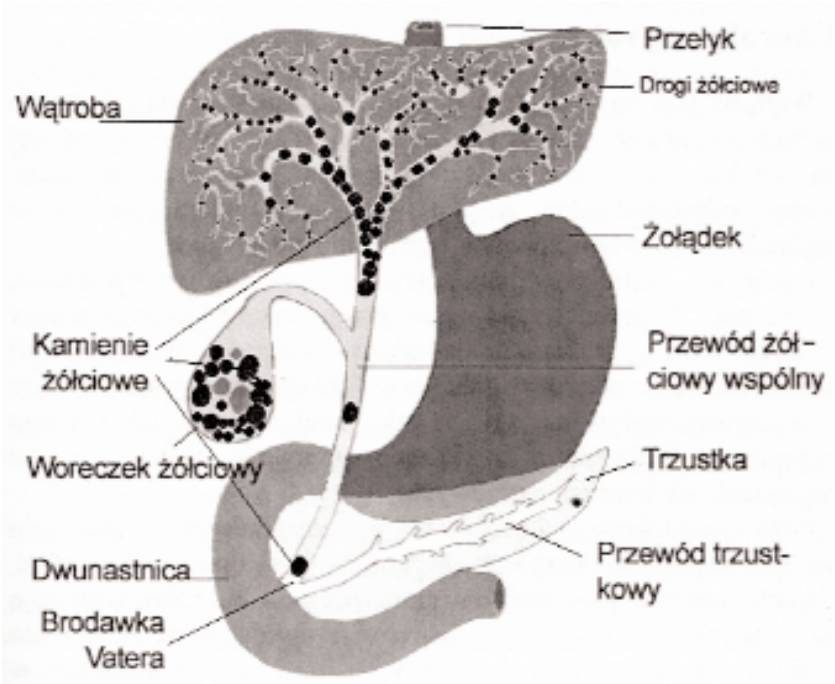
[4] Dodatkowe informacje na temat leczenia wrzodów żołądka i konsekwencji ich występowania znajdziesz w napisanych przez autora Ponadczasowych tajemnicach zdrowia i odmładzania.

Choroby trzustki

Trzustka jest niewielkim gruczołem, którego głowa objęta jest pętlą dwunastnicy. Jej główny przewód łączy się z przewodem żółciowym wspólnym tworząc brodawkę dwunastniczą większą (brodawka Vatera) przewodu żółciowego. Brodawka ta łączy się z dwunastnicą w środkowym punkcie. Poza wydzielaniem hormonów insuliny i glukagonu trzustka produkuje sok trzustkowy, który zawiera enzymy trawiące węglowodany, białka i tłuszcze. Kiedy kwasowa treść żołądkowa przechodzi do dwunastnicy łączy się z sokami trzustkowymi i żółcią o odczynie obojętnym. Tworzy to odpowiednią równowagę kwasowo-zasadową (czynnik pH), w której enzymy trzustkowe są najbardziej efektywne.

Kamienie żółciowe w wątrobie lub woreczku żółciowym ograniczają normalną ilość wydzielanej codziennie żółci z jednego litra lub więcej do zaledwie jednej szklanki lub mniej dziennie. To poważnie zaburza proces trawienia, zwłaszcza gdy spożywamy tłuszcze lub pożywienie zawierające tłuszcze. W konsekwencji pH dwunastnicy utrzymuje się na zbyt niskim poziomie, co ogranicza działanie enzymów trzustkowych, jak również i tych, wydzielanych przez jelito cienkie. Końcowy rezultat jest taki, że pożywienie jest jedynie trawione częściowo. Niewłaściwie strawione pożywienie, które przesiąknięte jest żołądkowym kwasem solnym może mieć niezwykle drażniące, wręcz kaustyczne, działanie na całe jelita.

Jeżeli kamień żółciowy przesunął się z woreczka żółciowego do brodawki Vatera, gdzie łączą się drogi żółciowe i kanały trzustkowe (zobacz Rysunek 3), wydzielanie soku trzustkowego zostaje zablokowane i żółć wlewa się do trzustki. Powoduje to aktywację wielu enzymów rozkładających białka już w samej trzustce, zamiast w dwunastnicy. Efekt jest niezwykle destrukcyjny. Zaczynają one bowiem trawić części tkanki trzustki, co może prowadzić do infekcji, ropienia i lokalnej zakrzepicy. Taki stan jest znany jako zapalenie trzustki.



Rysunek 3: Kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym

Kamienie żółciowe blokujące brodawkę Vatera wpuszczają do trzustki bakterie, wirusy i toksyny, co powoduje dalsze zniszczenie komórek trzustki i w końcu prowadzi to do powstania złośliwych nowotworów. Nowotwory pojawiają się głównie w głowie trzustki, gdzie blokują przepływ żółci i soku trzustkowego. Stanowi takiemu często towarzyszy żółtaczka (w celu uzyskania większej ilości informacji przeczytaj podrozdział Choroby wątroby poniżej).

Kamienie żółciowe w wątrobie, woreczku żółciowym oraz brodawce Vatera mogą być odpowiedzialne za oba typy cukrzycy, tej insulinozależnej i insulinoniezależnej. Wszyscy moi pacjenci, u których stwierdzono cukrzycę, włączając w to dzieci, mieli znaczne ilości kamieni w wątrobie. Z każdym płukaniem wątroby ich stan poprawiał się, pod warunkiem, że przestrzegali zasad zdrowego trybu życia i unikali spożywania produktów zwierzęcych.[5]

[5] Zobacz również "Nadmierne spożycie białka" w rozdziale 3 oraz rozdział o cukrzycy w napisanych przez autora książkach Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania lub Cukrzyca - nigdy więcej!

Choroby wątroby

Wątroba jest największym gruczołem naszego ciała. Waży do półtora kilograma, jest zawieszona za żebrami, w górnej prawej stronie brzucha i rozciąga się na niemal całą szerokość ciała. Będąc odpowiedzialną za setki różnych funkcji, jest także najbardziej złożonym i pracowitym organem ciała.

Ponieważ wątroba odpowiedzialna jest za przetwarzanie, przemianę, dystrybucję oraz utrzymanie życiodajnych zasobów "paliwa" (na przykład, składników odżywczych i energii) jakikolwiek czynnik, który zakłóca te funkcje, musi mieć poważny i negatywny wpływ na zdrowie tak samej wątroby, jak i całego organizmu. Największe zakłócenia pojawiają się w wyniku pojawienia się kamieni żółciowych.

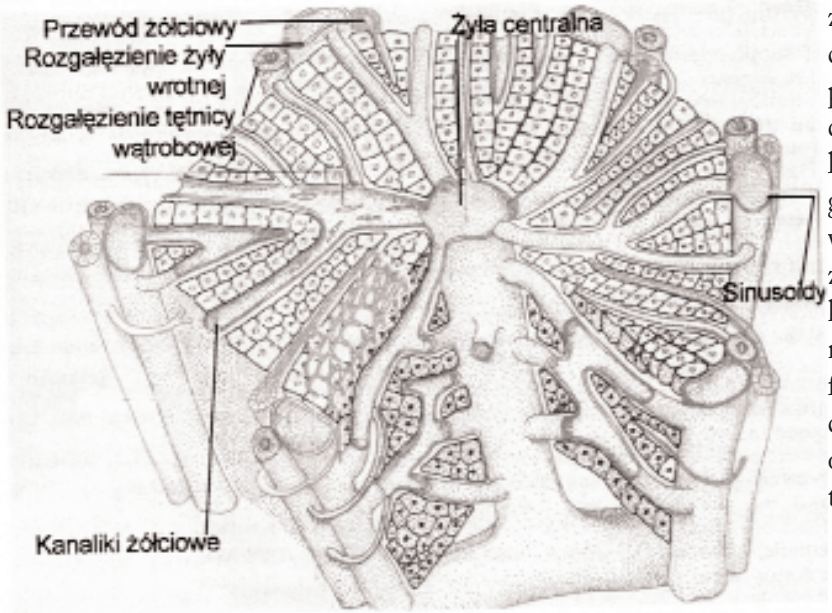
Poza produkcją cholesterolu - zasadniczego materiału budulcowego dla komórek organów, hormonów oraz żółci, wątroba również produkuje hormony oraz białka, które wpływają na to, w jaki sposób funkcjonuje, rozwija się i leczy się nasze ciało. Ponadto tworzy nowe aminokwasy, [6] a już istniejące zamienia w białka. Białka takie są głównym budulcem komórek, hormonów, neuroprzekaźników, genów i tak dalej. Inne, kluczowe funkcje wątroby to rozkładanie starych, zużytych komórek, odzyskiwanie białek i żelaza oraz przechowanie witamin i składników odżywczych. Kamienie żółciowe są zagrożeniem dla tych kluczowych zadań.

[6] Od pierwszego oddechu noworodka organizm produkuje aminokwasy oraz białka z azotu, węgla, tlenu oraz cząsteczek wodoru zawartych w powietrzu.

Oprócz rozkładania alkoholu z krwi, wątroba również eliminuje szkodliwe substancje, bakterie, pasożyty oraz niektóre składniki substancji farmakologicznych. Używa do tego celu specjalnych enzymów, które zamieniają odpady czy trucizny na substancje, które mogą zostać bezpiecznie wydalone z organizmu. Dodatkowo, wątroba filtruje ponad litr krwi co minutę. Większość z odfiltrowanych odpadów opuszcza wątrobę poprzez strumień żółci. Kamienie blokujące drogi żółciowe prowadzą do podwyższenia poziomów toksyczności w wątrobie, a w konsekwencji do chorób wątroby. Rozwój chorób jest ponadto przyspieszany przez przyjmowanie środków farmakologicznych zazwyczaj rozkładanych w wątrobie. Obecność kamieni żółciowych nie pozwala na ich neutralizację, co może powodować "przedawkowanie" i poważne skutki uboczne, nawet przy normalnych dawkach. Oznacza to także, że wątroba jest zagrożona zniszczeniem jej przez rozkład leków, nad którymi pracuje. Alkohol, który nie jest odpowiednio rozłożony w wątrobie może poważnie uszkodzić lub zniszczyć komórki wątroby.

Wszelkie choroby wątroby są wywołane nadmiernym zatamowaniem żółci przez kamienie żółciowe. Kamienie zniekształcają strukturę zrazików wątrobowych (zobacz Rysunek 3 i 4), które są głównymi jednostkami budującymi wątrobę (zawiera ona ponad 50 tys. takich jednostek). W konsekwencji, krążenie krwi do i ze zrazików oraz z komórek, z których się składają, staje się coraz trudniejsze. W dodatku komórki wątroby muszą ograniczyć produkcję żółci. Zniszczeniu ulegają włókna nerwowe. Przedłużające się niedotlenienie, będące wynikiem występowania kamieni, uszkadza i niszczy komórki wątroby i zraziki. Tkanka włóknista powoli zastępuje uszkodzone komórki powodując dalszą blokadę i zwiększając obciążenie wątrobowych naczyń krwionośnych. Jeżeli proces regeneracji komórek jest zbyt wolny, **marskość wątroby** staje się nieunikniona. Marskość wątroby zazwyczaj kończy się śmiercią.

Niewydolność wątroby pojawia się kiedy zamieranie komórek wątroby niszczy ich tak wiele, że wreszcie ilość komórek potrzebnych do wykonywania najważniejszych życiowo funkcji organu jest niewystarczająca. Konsekwencjami niewydolności wątroby są ospałość, znużenie, niewydolność nerek oraz zatrzymanie płynów, krwotok, śpiączka i w końcu śmierć. Jednakże zdolność wątroby do odnowienia się nawet po ciężkich zniszczeniach jest niezrównana. Jeżeli płukanie wątroby usunie wszystkie kamienie i dana osoba przestanie spożywać alkohol oraz leki, zazwyczaj wątroba nie ponosi żadnych długofalowych konsekwencji, pomimo tego, że wiele spośród komórek w wątrobie mogło zostać zniszczonych przez chorobę. Odradzanie się komórek wątroby będzie przebiegało w zorganizowany sposób, co pozwoli na normalne funkcjonowanie tego organu. Możliwe jest to dzięki temu, że w niewydolności wątroby (w odróżnieniu od marskości) podstawowa struktura nie zostaje zasadniczo naruszona.



Rysunek 4: Zrazik wątrobowy

Ostry przypadek **zapalenia wątroby** występuje wtedy, gdy całe grupy komórek wątroby zaczynają wymierać. Kamienie żółciowe są przyczółkiem dla ogromnej ilości materiału wirusowego, który może wniknąć i zainfekować komórki wątroby powodując zmiany degeneracyjne w tych komórkach. Gdy ilość i rozmiar kamieni żółciowych zwiększa się oraz gdy coraz większa ilość komórek zostaje zainfekowana i obumiera, całe zraziki wątrobowe zaczynają zanikać, a w naczyniach krwionośnych zaznacza się załamanie struktury podłużnej. To w znacznym stopniu ogranicza dopływ krwi do pozostałych komórek wątrobowych. Wielkość szkód, jakie mogą wyrządzić takie zmiany, w znacznym stopniu zależy od stopnia zablokowania spowodowanego kamieniami żółciowymi w wątrobowych drogach żółciowych. To odnosi się również do guzów wątroby będących przerzutami do przewodu żołądkowo-jelitowego, płuc oraz piersi.

Większość **infekcji wątrobowych** (żółtaczka typ A, typ B, oraz inne infekcje) występuje, gdy znaczna ilość zrazików wątrobowych jest zablokowana przez kamienie żółciowe, co może nastąpić nawet w bardzo młodym wieku. Obecna powszechna praktyka zbyt wczesnego przecinania lub podwiązywania pępowiny łączącej noworodka z matką zostawia dziecko jedynie z dwoma trzecimi objętości potrzebnej mu krwi, wieloma toksynami, które normalnie filtrowane są przez łożysko w ciągu pierwszej godziny po porodzie oraz prawie bez przeciwciał, które mają chronić noworodka przed chorobami. Zazwyczaj potrzeba od 40 do 60 minut aby pępowina przestała całkowicie pulsować. Przecinanie jej zbyt wcześnie to akt zaniedbania lekarskiego, który może mieć niekorzystny wpływ na wątrobę dziecka od samych narodzin, co z kolei może prowadzić do tego, że dziecko będzie podatne na tworzenie się kamieni żółciowych już od okresu dzieciństwa. Rezultatem może być infekcja wątroby.

Zdrowa wątroba i układ odpornościowy są całkowicie zdolne do zniszczenia wirusów i bez znaczenia jest to, czy wirus pochodzi ze środowiska zewnętrznego lub też znalazł się we krwi w inny sposób. Większość osób wchodzących w kontakt z wirusami nigdy nie choruje. Tak naprawdę w naszym ciele już gościmy większość otaczających nas wirusów. Jednak gdy mamy też znaczne ilości kamieni żółciowych, nasza wątroba jest zablokowana i pełna toksyn, co może przekształcić się w idealne środowisko do działania wirusów. Wirusy są międzykomórkowymi pasożytami wnikającymi do komórki gospodarza i przejmującymi jej mechanizmy w celu produkcji większej ilości cząsteczek wirusa (udowodnione zostało, że wirusy mogą również tworzyć się z bakterii w komórkach). Jednak wirusy nie pojawiają się i nie atakują komórek losowo. Wbrew przekonaniu ogółu, wirusy "porywają" jądra komórkowe jedynie najsłabszych i najbardziej zniszczonych komórek, aby zapobiec ich mutacji. Nie wszystkim wirusom taka akcja się udaje i może pojawić się rak wątroby. Nie można ich obecności w komórkach rakowych interpretować błędnie jako sprzyjającej rozwojowi raka.

Kamienie żółciowe mogą być schronieniem dla całej masy żywych wirusów. Niektóre z nich uwalniają się i przedostają do krwiobiegu. Nazywa się to przewlekłym zapaleniem wątroby. Infekcje niewirusowe mogą zostać przyspieszone (nie spowodowane) przez bakterie wydostające się z jakiegokolwiek z kanałów żółciowych zatamowanych przez kamienie żółciowe.

Obecność kamieni w drogach żółciowych również ogranicza zdolność komórek wątrobowych do uporania się z substancjami toksycznymi jak chloroform, leki cytotoksyczne, sterydy anaboliczne, alkohol, aspiryna, grzyby, polepszacze w żywności i tym podobne. Gdy stan taki ma miejsce, ciało wykazuje nadwrażliwość na te łatwe do przewidzenia toksyny oraz te, które nie są już tak łatwe do przewidzenia, a zawarte są w licznych lekach. Wiele alergii pochodzi z tego właśnie stanu nadwrażliwości. Z tego samego powodu może nastąpić drastyczne zwiększenie występowania toksycznych efektów ubocznych wynikających z przyjmowania leków, o których występowaniu nawet Federalna Agencja ds. Leków i Żywności czy firmy farmaceutyczne nie mają pojęcia.

Najczęstsza forma żółtaczki jest wynikiem utknięcia kamieni żółciowych w przewodzie żółciowym prowadzącym do dwunastnicy lub/i kamieni i tkanki włóknistej zaburzających strukturę zrazików wątrobowych. Przepływ żółci przez kanały żółciowe (kanaliki) zostaje zablokowany i komórki wątroby nie mogą już przeprowadzać sprzężenia[7] i wydalać barwnika żółciowego, bilirubiny. W konsekwencji dochodzi do nagromadzenia w krwiobiegu samej żółci, jak i substancji, z których jest ona złożona.

[7] Sprzężenie to proces biochemiczny łączenia substancji z kwasem i tym samym neutralizowanie ich aktywności biologicznej co czyni je rozpuszczalnymi w wodzie i ułatwia ich wydalanie.

Gdy bilirubina gromadzi się we krwi, zabarwia skórę. Koncentracja bilirubiny we krwi może trzykrotnie przekroczyć normalny poziom zanim pojawi się żółte zabarwienie skóry i spojówek gałek ocznych. Niezwiązana bilirubina ma działanie toksyczne na komórki mózgu. Do żółtaczki może również doprowadzić guz w głowie trzustki wywołany blokadą kanału.

Choroby woreczka żółciowego i dróg żółciowych

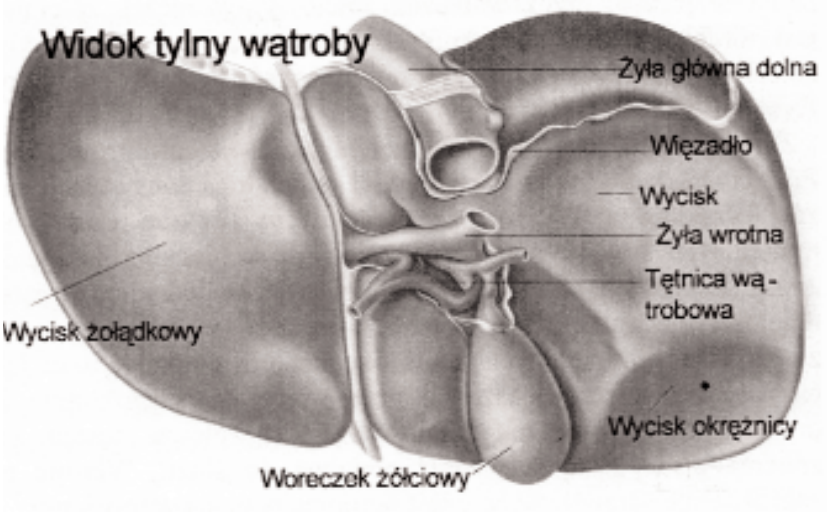
Wątroba wydziela żółć, która przepływa przez dwa przewody żółciowe do przewodu wspólnego. Przewód wspólny ma 3,8 cm długości i łączy się z przewodem pęcherzykowym, który łączy się z kolei z woreczkiem żółciowym. Żółć wątrobowa płynie dalej przez przewód żółciowy wspólny do jelit, ale większość musi najpierw przejść przez woreczek żółciowy. Woreczek

żółciowy jest torebką w kształcie gruszki, która wystaje z przewodów żółciowych. Przyczepiony jest do tylnej części wątroby (spójrz na Rysunek 5).

Zdrowy woreczek żółciowy zawiera około 60 mililitrów żółci. Żółć przechowywana w woreczku ma jednak inną konsystencję niż żółć wątrobowa. W woreczku żółciowym większa część soli mineralnych i wody zawartej w żółci jest wchłaniana ponownie zmniejszając jej objętość do mniej więcej jednej dziesiątej objętości pierwotnej. Sole żółci z woreczka (w odróżnieniu od zwykłych soli mineralnych) nie są wchłaniane, co oznacza, że ich nasycenie również zwiększa się mniej więcej dziesięciokrotnie. Z drugiej strony, woreczek żółciowy miesza żółć ze śluzem co zmienia ją w gęstą substancję podobną do śluzu. Właśnie to zagęszczenie sprawia, że żółć jest ogromną pomocą w trawieniu.

Umięśnione ściany woreczka żółciowego kurczą się wyrzucając żółć tylko, kiedy pożywienie o naturze kwasowej lub pożywienie zawierające białko znajdzie się w dwunastnicy. Jeżeli pożywienie znajdwjące się w dwunastnicy zawiera znaczną ilość tłuszczu, aktywność woreczka zwiększa się. Ciało używa soli żółci aby zemulgować tłuszcze i ułatwić ich trawienie. Jak tylko sole zakończą swoją pracę i pozostawią zemulgowane tłuszcze do wchłonięcia, są one przesyłane w dół do jelit. Większość z soli jest wchłaniana ponownie w końcowej części jelita cienkiego (jelicie krętym) i wraca z powrotem do wątroby. Gdy już znajdą się w wątrobie, są ponownie zbierane w żółć i przesyłane do woreczka żółciowego. Blokada jelit w znacznym stopniu ogranicza ilość soli potrzebnych do właściwego poziomu produkcji żółci i trawienia tłuszczy. Obniżona zawartość soli w żółci powoduje powstanie kamieni żółciowych oraz sprawia, że znaczne ilości tłuszczu pozostają niestrawione. Jest to niebezpieczne dla środowiska jelitowego.

Kamienie woreczka żółciowego mogą być zbudowane głównie z cholesterolu, ale mogą też zawierać wapń czy barwniki, jak bilirubina. Najczęściej spotykanym składnikiem jest cholesterol, ale wiele spośród tych kamieni ma zróżnicowany skład. Oprócz składników wymienionych powyżej, kamienie żółciowe mogą zawierać sole żółci, wodę, śluz, ale także toksyny, bakterie a czasami nawet martwe pasożyty.



Rysunek 5: Położenie woreczka żółciowego

Zazwyczaj kamienie w woreczku żółciowym rosną przez około osiem lat zanim pojawią się pierwsze widoczne objawy. Większe kamienie są zazwyczaj uwapnione i mogą zostać łatwo wykryte metodami radiologicznymi lub przy użyciu ultradźwięków. Mniej więcej 85 procent kamieni żółciowych znajdujących się w woreczku żółciowym ma średnicę około dwóch centymetrów (zobacz Rysunek 6a), jednak niektóre mogą być większe nawet do 5 czy 7,5 cm średnicy (zobacz uwapniony kamień na Rysunku 6b; samodzielnie zbadałem i sfotografowałem ten kamień chwilę po tym, jak moja żona wydaliła go bezboleśnie podczas jej dziewiątego płukania wątroby. Kamień ten wydzielał niezwykle nieprzyjemną woń, zupełnie inną od tych, z którymi wcześniej miałem styczność). Kamienie takie pojawiają się gdy, jak zostanie to wyjaśnione w rozdziale 3, żółć w woreczku żółciowym jest zbyt nasycona i jej niewchłonięte cząsteczki zaczynają twardnieć.

Rysunek 6a: Kamienie żółciowe w rozciętym woreczku żółciowym

Rysunek 6b: Duży uwapniony kamień, wydalony bezboleśnie

Jeżeli kamień żółciowy wyślizgnie się z woreczka żółciowego i zaklinuje się w przewodzie pęcherzykowym lub przewodzie żółciowym wspólnym, następuje bardzo silny, spazmatyczny skurcz ścianek przewodu (zobacz Rysunek 3). Skurcz pomaga przesuwać kamień do przodu. Powoduje to dotkliwy ból, znany jako kolka żółciowa i towarzyszy mu znaczne nabrzmienie woreczka żółciowego. Jeżeli woreczek żółciowy wypełniony jest kamieniami, możesz regularnie doświadczać niezwykle bolesnych spazmatycznych skurczów mięśniowych.

Kamienie żółciowe mogą powodować podrażnienie oraz stan zapalny wyściółki woreczka żółciowego, jak również przewodu pęcherzykowego oraz przewodu żółciowego wspólnego. Stan taki określany jest jako zapalenie woreczka żółciowego. Może na to nakładać się również infekcja mikroorganizmami. Dość często spotyka się owrzodzenie tkanek pomiędzy woreczkiem żółciowym i dwunastnicą lub jelitem grubym z przetokami lub zrostami włóknistymi.

Choroba woreczka żółciowego zazwyczaj zaczyna się w wątrobie. Gdy wystąpienie kamieni żółciowych w drogach żółciowych wątroby i w końcu rozwój tkanki włóknistej zaburza strukturę zrazików wątrobowych, zaczyna wzrastać ciśnienie żylne w żyle wrotnej. To z kolei podnosi ciśnienie w żyle pęcherzykowatej, która odprowadza krew żylną z woreczka żółciowego do żyły wrotnej. Niedokładna eliminacja opadów przez kanał pęcherzykowy powoduje odkładanie się odpadów o naturze kwasowej w tkankach woreczka żółciowego. To powoli ogranicza jego żywotność i funkcjonowanie. Powstanie zmineralizowanych kamieni żółciowych jest tylko kwestią czasu.

Choroby jelitowe

Jelito cienkie łączy się z żołądkiem przez zwieracz odźwiernika i ma długość od 5 do 6 metrów. Prowadzi do jelita grubego, które ma od l do 1,5 metra długości. Jelito cienkie wydziela soki jelitowe aby dokończyć trawienie węglowodanów, białek i tłuszczów. Wchłania również składniki odżywcze potrzebne do odżywiania i utrzymania przy życiu ciała oraz chroni je przed infekcjami mikroorganizmów, które przetrwały działanie kwasu solnego z żołądka.

Gdy kwasowa treść z żołądka (miazga pokarmowa) dociera do dwunastnicy miesza się najpierw z żółcią i sokiem trzustkowym, a następnie z sokiem jelitowym. Kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym w znacznym stopniu zmniejszają wydzielanie żółci, co osłabia zdolność enzymów trzustkowych do trawienia węglowodanów, białek i tłuszczów. To z kolei, uniemożliwia jelitu cienkiemu właściwe wchłanianie składników odżywczych z tego pożywienia Gak monosacharydy z węglowodanów, aminokwasy z białek czy kwasy tłuszczowe i glicerol z tłuszczów). Takie niedokładne wchłanianie może prowadzić do niedożywienia lub zachcianek żywieniowych.

Jako, że obecność żółci w jelitach jest niezbędna do absorpcji kluczowych dla życia tłuszczów, wapnia oraz witaminy K, kamienie żółciowe mogą prowadzić do zagrażających życiu chorób, jak **choroba serca, osteoporoza i rak**. Wątroba używa rozpuszczalnej w tłuszczach witaminy K do produkcji związków chemicznych odpowiedzialnych za krzepnięcie krwi. Złe wchłanianie witaminy K może prowadzić do skazy krwotocznej. Organizm nie będzie w stanie w pełni przyswoić tej witaminy jeżeli nie będzie w stanie strawić tłuszczów. Główną przyczyną niewystarczającego wchłaniania witaminy K jest niewystarczający zasób żółci, lipazy trzustkowej oraz tłuszczu trzustkowego. Udowadnia to, że dieta o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowa może nawet zagrozić życiu.

Wapń jest niezbędny do utrzymania odpowiednio twardych kości i zębów, koagulacji krwi oraz mechanizmu skurczu mięśni. Słabe wydzielanie żółci zaburza wchłanianie wapnia, czyli minerału, którego organizm potrzebuje do wypełniania najważniejszych życiowo funkcji.

To, co dotyczy witaminy K odnosi się także do innych rozpuszczalnych w tłuszczach witamin, włączając w to witaminy A, E i D. Jelito cienkie może jedynie wchłonąć wystarczającą ilość witaminy A i karotenu jeżeli wchłanianie tłuszczów

również przebiega normalnie. Jeżeli wchłanianie witaminy A nie jest wystarczające zostają uszkodzone komórki nabłonka. Komórki te są kluczową częścią każdego organu, naczyń krwionośnych, limfatycznych i tak dalej. Witamina A jest również potrzebna aby utrzymać zdrowe oczy oraz zabezpieczać przed lub zmniejszać zagrożenie infekcjami mikroorganizmów. Witamina D jest niezbędna dla uwapni ania kości i zębów.[8] Niezwykle ważne jest aby zdać sobie sprawę z faktu, że uzupełnianie tych witamin suplementami nie rozwiąże problemu niedoboru.[9]

[8] Jedyną naprawdę bezpieczną drogą uzyskania wystarczającej ilości witaminy D jest wystawienie się na światło słoneczne oraz określone rodzaje żywności. Przeczytaj rozdział "Światło słońca - Lekarstwo natury" w książce autora Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

[9] Przeczytaj również o szczegółach niedoborów witamin w Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

żółciowych pomaga w unormowaniu funkcji trawiennych i wydalania, poprawia metabolizm komórkowy oraz utrzymuje równowagę w całym ciele.

Podsumowując, bez normalnego wydzielania żółci organizm nie może trawić i wchłaniać wystarczających ilości witamin, co z kolei może spowodować znaczne zniszczenia w układzie krążenia, limfatycznym oraz moczowym.

Niedokładnie strawione pożywienie fermentuje i gnije w jelitach. Przyciąga to znaczne ilości bakterii mające na celu przyspieszenie procesu rozkładu. Produkty rozkładu są bardzo często toksyczne, tak samo jak wydzieliny bakteryjne. Wszystko to w znacznym stopniu podrażnia błonę śluzową, która jest jedną z pierwszych linii obrony organizmu przeciwko chorobotwórczym zarazkom. Regularne wystawianie się na działanie tych toksyn osłabia układ odpornościowy, którego 60 procent zlokalizowane jest w jelitach. Przeciążone ciągłą inwazją toksyn, jelita cienkie i grube mogą zostać narażone na szereg zaburzeń, włączając w to **biegunkę, zatwardzenie, gazy, chorobę Crohna, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, chorobę uchyłkową, przepuklinę, polipy, dyzenterię, zapalenie wyrostka robaczkowego, skręt jelit i wgłobienie jak również nowotwory złośliwe i łagodne**.

Obfity przepływ żółci utrzymuje dobre trawienie i wchłanianie pożywienia i ma ogromne działanie oczyszczające na całe jelita. Każda z części składających się na nasz organizm polega w swoich funkcjach na podstawowych składnikach odżywczych dostarczanych przez układ trawienny, jak również na wydalaniu produktów przemiany materii z tego układu. Kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym w znacznym stopniu zakłócają oba z tych kluczowych procesów. Dlatego też mogą być odpowiedzialne za większość, jeśli nie wszystkie, różnego rodzaju niedomagania nękające nasze ciało. Usunięcie kamieni żółciowych pomaga w unormowniu funkcji trawiennych i wydalania, poprawia metabolizm komórkowy oraz utrzymuje równowagę w całym ciele.

Schorzenia układu krążenia

Dla celów przybliżenia tematu, podzieliłem układ krążenia na dwie główne części, układ krwionośny i układ limfatyczny. Układ krwionośny składa się z serca, które działa jak pompa oraz naczyń krwionośnych, przez które krew krąży po ciele.

Układ limfatyczny składa się z węzłów chłonnych i kanałów limfatycznych, przez które przepływa bezbarwna limfa. W naszym ciele krąży trzykrotnie więcej limfy niż krwi. Limfa zabiera produkty przemiany materii z komórek wraz z odpadami komórkowymi i usuwa je z ciała.

Układ chłonny jest głównym układem, w którym krążą wszystkie komórki odpornościowe: makrofagi, limfocyty T, limfocyty B i tak dalej. Układ chłonny wolny od blokad jest niezbędny aby utrzymać odpowiedni poziom odporności i homeostazę.

Choroba wieńcowa serca

Zawały serca zbierają większe żniwo wśród Amerykanów niż jakakolwiek inna przyczyna zgonu. Pomimo, że następują nagle, zawały serca są w rzeczywistości ostatnim stadium podstępnej choroby rozwijającej się latami. Choroba ta określana jest jako choroba wieńcowa serca. Ponieważ pustoszy ona głównie państwa rozwiilięte i rzadko występowała przed rokiem 1900, wskazuje to na konieczność wprowadzenia zmian w naszym współczesnym trybie życia, nie naturalnym pożywieniu i nie zrównoważonej diecie odpowiedzialnych za stworzenie obecnego społeczeństwa, które dosłownie jest "chore na serce". Należy pamiętać jednak o tym, że wątroba traci dużo ze swej podstawowej witalności i wydajności na długo przed tym jak serce zaczyna ujawniać oznaki choroby.

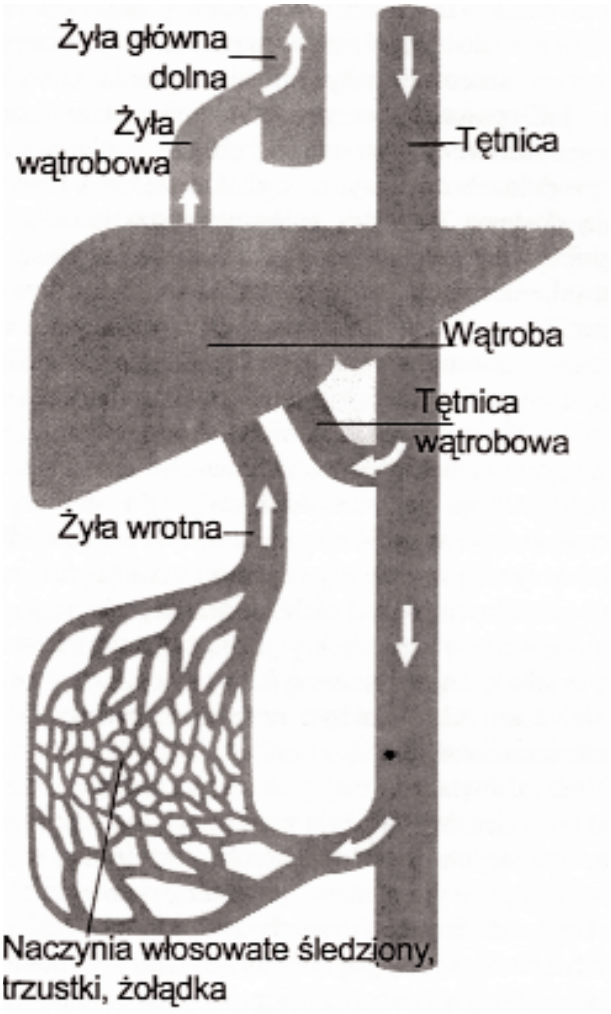
Wątroba ma wpływ na cały układ krążenia, wliczając w to serce. Tak naprawdę, wątroba jest jego największym dobroczyńcą. W normalnych warunkach, wątroba dokładnie filtruje substancje toksyczne i oczyszcza z nich krew żylną, która wypływa przez żyłę wrotną z brzusznej części systemu trawiennego, śledziony i trzustki. Oprócz neutralizacji alkoholu, wątroba pozbywa się substancji toksycznych, takich jak toksyny wytworzone przez mikroby. Zabija również bakterie i pasożyty oraz neutralizuje związki chemiczne zawarte w lekach za pomocą odpowiednich enzymów. Jedną z najbardziej niezwykłych możliwości wątroby jest zdolność usunięcia części azotowej aminokwasów jako, że azot nie jest wymagany do produkcji nowych białek. Z tego produktu przemiany materii tworzony jest mocznik. Mocznik wędruje do krwiobiegu i jest wydalany

w moczu. Wątroba również rozkłada białka jąder komórkowych ze zużytych komórek ciała. Produktem tego procesu jest kwas moczowy, który również jest wydalany z moczem.

Wątroba filtruje ponad litr krwi na minutę, pozostawiając jedynie kwasowy dwutlenek węgla" który wydychany jest przez płuca (zobacz Rysunek 7).

Krew oczyszczona przez wątrobę przechodzi przez żyłę wątrobową do żyły głównej dolnej, która to transportuje ją prosto do prawej strony serca. Stamtąd krew przesyłana jest do płuc, gdzie następuje wymiana gazów: wydalany jest dwutlenek węgla a wchłaniany jest tlen. Po przejściu przez płuca, natleniona krew wędruje do lewej strony serca. Stamtąd pompowana jest do aorty, która dostarcza natlenioną krew do wszystkich tkanek ciała.

Kamienie żółciowe w drogach żółciowych wątroby zniekształcają strukturę zrazików. Wskutek tego, w naczyniach krwionośnych dochodzących do tych jednostek wątroby następuje załamanie struktury podłużnej, co znacznie pogarsza wewnętrzne ukrwienie. Komórki wątroby zostają uszkodzone a szkodliwe szczątki komórkowe zaczynają przedostawać się do krwiobiegu. To dodatkowo zmniejsza zdolność wątroby do odtruwania krwi. W efekcie, coraz więcej szkodliwych substancji jest zatrzymanych zarówno w wątrobie jak i we krwi. Zablokowana wątroba może tamować przepływ krwi żylnej do serca, powodując palpitacje serca albo nawet zawały. Oczywistym jest, że toksyny, które nie są zneutralizowane przez wątrobę, w końcu prowadzą do uszkodzenia serca i sieci naczyń krwionośnych.



Rysunek 7: Sposób filtrowania krwi przez wątrobę

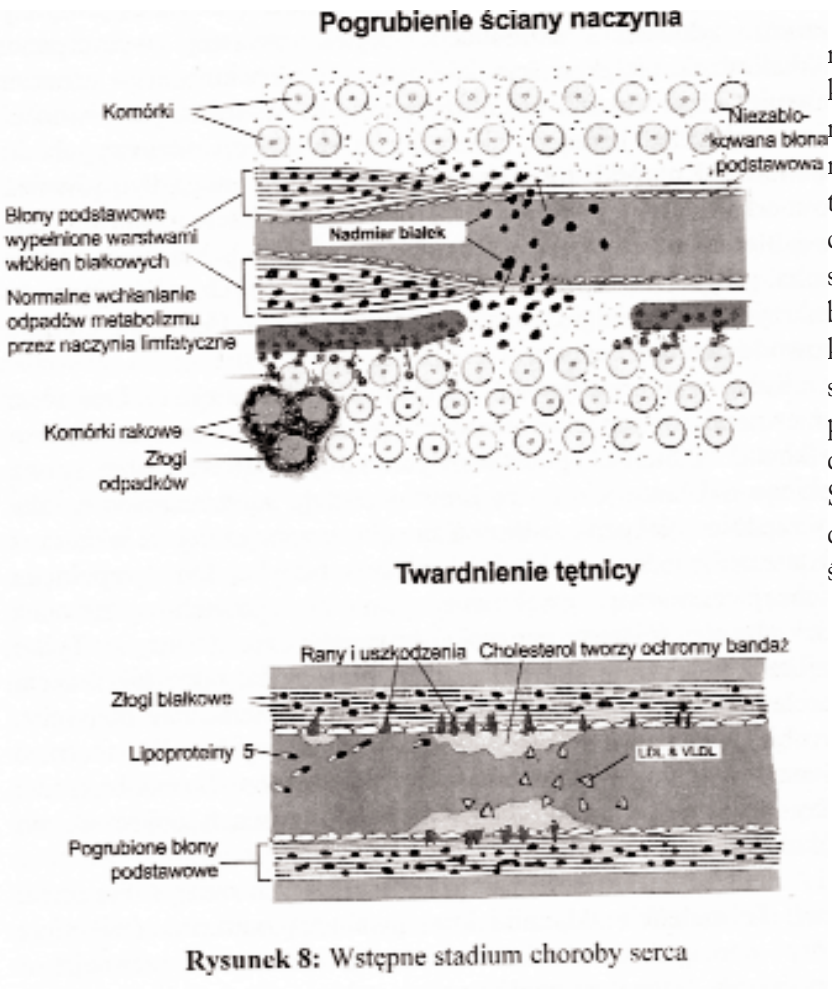
Tworzenie się skrzepów jest uznawane za główny czynnik ryzyka zawału lub wylewu. Jako, że tłuszcz nie powoduje zwiększenia krzepliwości, ryzyko bierze się głównie z wysokiego stężenia białka we krwi. Naukowcy odkryli, że zawierający siarkę aminokwas, homocysteina (He), przyczynia się do powstania maleńkich skrzepów, które zapoczątkowują uszkodzenie tętnic i które przyczyniają się do większości zawałów i wylewów (Ann Clin & Lab Sci 1991; Lancet 1981). Należy zdać sobie sprawę, że HC jest nawet do czterdziestu razy bardziej wiarygodna niż cholesterol w szacowaniu ryzyka wystąpienia choroby układu krążenia. HC powstaje w procesie normalnego metabolizmu aminokwasu metioniny występującej obficie w czerwonym mięsie, mleku i produktach mlecznych. Wysokie stężenia białka we krwi utrudniają dostawy ważnych substancji odżywczych, zwłaszcza wody, glukozy i tlenu do komórek. Nadmierna ilość białek we krwi jest odpowiedzialna również za odwodnienie krwi, czyli jej zagęszczenie - jedną z głównych przyczyn wystąpienia nadciśnienia i chorób serca. Ponadto, białka te uniemożliwiają całkowitą eliminację głównych odpadów metabolicznych (zobacz część poniżej Słabe krążenie ...

). Wszystkie te czynniki powiązane razem zmuszają ciało do podwyższenia ciśnienia krwi. Stan taki, znany powszechnie jako nadciśnienie, do pewnego stopnia zmniejsza zagrażające życiu skutki zagęszczenia krwi. Pomaga on również w krążeniu wystarczającej ilości krwi bogatej w składniki odżywcze po pełnym blokad ciele. Jednakże, taka reakcja ratująca życie będąca odpowiedzią na krytyczną sytuację, stwarza również nadmiernie obciążenie dla naczyń krwionośnych i uszkadza je. Paradoksalnie to i tak może być lepszym scenariuszem, niż ten, w którym ciśnienie krwi jest obniżane przez leki. Czołowi specjaliści w dziedzinie zdrowia przyznają, że leki na nadciśnienie mogą być głównym powodem wystąpienia zastoinowej niewydolności serca i innych osłabiających organizm chorób. Zastoinowa niewydolność serca jest postępującym stanem "powolnego umierania", w skutek którego każdy drobny ruch, każdy zaczerpnięty oddech i każde wypowiedziane słowo wymagają olbrzymiego wysiłku a ciało traci możliwość wykonywania nawet najprostszych zadań.

Jednym z pierwszych i najskuteczniejszych działań organizmu aby uniknąć niebezpieczeństwa nieuchronnego zawału jest eliminacja nadmiernych ilości białka z krwiobiegu i przechowanie go czasowo w innym miejscu (zobacz Rysunek 8).

Jedynym miejscem gdzie białka mogą zmieścić się w dużych ilościach jest sieć naczyń krwionośnych. Ściany naczyń włosowatych mogą wchłonąć większość z nadmiernej ilości białek, które nie zostały zużyte lub nie nadają się do użytku. Ciało przerabia rozpuszczalne białko na włókna kolagenowe, które są 100 procentowym białkiem i przechowuje je w błonie podstawowej ścianek naczynia krwionośnego. Błona podstawowa jest zdolna powiększyć swoją grubość od ośmiu do dziesięciu razy zanim zdolności akumulacji białek zostaną wyczerpane. Składowanie białek w ściankach naczynia krwionośnego oznacza również, że ciało już nie może przesyłać wystarczających ilości tlenu, glukozy, i innych niezbędnych substancji odżywczych do komórek. Komórki dotknięte takim "głodem" mogą być również komórkami mięśnia sercowego. W rezultacie pojawia się osłabienie mięśnia sercowego i pogarsza się praca serca. To, z kolei, przyczynia się do chorób zwyrodnieniowych, wliczając w to cukrzycę, fibromialgię, zapalenie stawów i raka. Całe ciało cierpi z powodu choroby serca.

Kiedy w naczyniach włosowatych zaczyna brakować przestrzeni aby zmieścić nadmierne ilości białka, zaczyna się ono odkładać w błonach podstawowych samych tętnic. Dobrą stroną takiego działania jest to, że krew pozostaje wystarczająco rzadka by zapobiec niebezpieczeństwu zawału, przynajmniej na jakiś czas. Ostatecznie jednak, dokładnie ta sama taktyka, która zapobiega niebezpieczeństwu gwahownej śmierci, powoduje również uszkodzenie ścianek naczynia krwionośnego. (Uwaga: Tylko najbardziej pierwotne mechanizmy przetrwania, takie jak reakcja "atakuj lub uciekaj" (fight-or-flight), przeziębienie czy biegunka, przebiegają bez znacznych efektów ubocznych). Wewnętrzna błona ścian tętniczych staje się szorstka i gruba na podobieństwo rdzy w rurze wodociągowej. W wielu miejscach pojawiają się pęknięcia, rany i zmiany chorobowe.



Rysunek 8: Wstępne stadium choroby serca

Z mniejszymi urazami naczyń krwionośnych radzą sobie płytki krwi. Te maleńkie składniki krwi uwalniają hormon, serotoninę, który, pomaga skurczyć naczynia krwionośne i zmniejszyć krwawienie. Jednakże większe rany, takie, jakie zwykle znajdują się w chorych tętnicach wieńcowych, nie mogą być zalepione przez same płytki krwi; wymagają one zaangażowania bardziej skomplikowanego procesu krzepnięcia krwi. Jeśli skrzep oderwie się, może dostać się do serca i spowodować martwicę niedokrwienną, powszechnie nazywaną zawałem. Skrzep, który dostaje się do mózgu powoduje natomiast wylew. Skrzep który przedostał się do tętnicy płucnej, dostarczającej nie natlenioną krew do płuc, grozi śmiercią.

Rysunek 8: Wstępne stadium choroby serca

Aby zapobiec temu niebezpieciеństwu zanim się ono pojawi, ciało wykorzystuje cały arsenał środków pierwszej pomocy, wliczając w to uwolnienie substancji chemicznej krwi lipoproteiny 5 (LP5) i cholesterolu. Dzięki swojej lepkiej naturze, LP5 działa jak plaster z opatrunkiem tworząc solidniejszą ochronę wokół ran i zmian w tętnicach.

Drugą z kolei, ale tak samo ważną akcją ratunkową jest przyciąganie odpowiednich rodzajów cholesterolu do zranionych obszarów tętnicy (więcej na ten temat w części "Wysoki cholesterol"). Działają one jako bardziej niezawodny bandaż niż ten, jaki zapewnia LP5. Ponieważ jednak takie plastry cholesterolu wciąż nie są dostateczną ochroną i umocnieniem, wewnątrz naczynia krwionośnego zaczynają rosnąć dodatkowe tkanki łączne oraz tkanki mięśni gładkich.

Nazywane płytkami miażdżycowymi, złogi te ostatecznie mogą całkowicie zablokować tętnicę, tym samym poważnie blokując dopływ krwi do serca. W odpowiedzi na tak niezwykle poważną sytuację - chyba, że przeszkodzi jej operacja wszczepiania baj pasów, plastyka naczyń, albo założenie stentu - ciało tworzy swoje własne obwodnice przez zmianę istniejących lub nowych naczyń włosowatych w małe tętnice dostarczające krew. Pomimo, że ta możliwość jest lepsza od operacji, wciąż w niewielkim stopniu zmniejsza niebezpieczeństwo zawału.

W przeciwieństwie do przekonania ogółu, zawał serca nie pojawia się jako efekt blokady naczyń krwionośnych, ale raczej w wyniku skrzepów i/lub przedostających się do serca miękkich fragmentów płytek miażdżycowych. Skrzepy i miękkie kawałki cholesterolu powodujące wystąpienie zawałów serca, nie są prawie nigdy uwalniane z twardych jak skała, bardziej osłoniętych części tętnicy, ale uwalniane są z nowopowstałych zmian chorobowych i chroniących ich zlepków cholesterolu. Dlatego też, operacje wstawiania stentów czy baj pasów nie zmniejszają ilości zawałów ani też nie zmniejszają odsetku umieralności w ich wyniku.

Pomimo, że stopniowe zniszczenie naczyń krwionośnych, znane jako **miażdżyca**, początkowo zabezpiecza daną osobę przed zawałem serca spowodowanym przez skrzep, to jest odpowiedzialne ostatecznie również za jego wywołanie. Większość przypadków choroby wieńcowej serca może być odwrócona przez oczyszczanie wątroby i przez usunięcie jakichkolwiek istniejących złogów białkowych w naczyniach włosowatych i tętnicach. (Zobacz rozdział 3).

Wysoki cholesterol

Cholesterol jest ważną podstawową częścią składową każdej komórki w ciele i jest niezbędny do przebiegu wszystkich procesów metabolicznych. Odgrywa on szczególnie ważną rolę w produkcji tkanek nerwowych, żółci i hormonów. Nasze ciało wytwarza przeciętnie około pół do jednego grama cholesterolu dziennie, w zależności od tego jak duże jest zapotrzebowanie w danym momencie. Ciało dorosłego człowieka może wyprodukować 400 razy więcej cholesterolu w ciągu doby niż ilość, jaką uzyskałoby po spożyciu około 100 gramów masła. Głównymi producentami cholesterolu są wątroba i jelito cienkie, w dokładnie takiej kolejności. Zwykle mogą one uwolnić cholesterol bezpośrednio do krwiobiegu gdzie jest natychmiast przyłączany do białek krwi. Białka te, zwane lipoproteinami, zarządzają przesyłaniem cholesterolu do jego licznych miejsc przeznaczenia. Przesyłaniem cholesterolu zarządzają trzy główne typy lipoprotein: lipoproteiny o małej gęstości (LDL), lipoproteiny o bardzo małej gęstości (VLDL) i lipoproteiny o dużej gęstości (HOL).

W porównaniu do HDL, który naukowcy uprzywilejowali mianem "dobrego" cholesterolu, LDL i VLDL są stosunkowo dużymi cząsteczkami cholesterolu i tak naprawdę, to one są najbogatsze w cholesterol. Istnieje jednak usprawiedliwienie ich dużych rozmiarów. W przeciwieństwie do swojego mniejszego kuzyna, który łatwo przechodzi przez ściany naczyń krwionośnych, rodzaje LDL i VLDL cholesterolu obierają inną drogę a mianowicie dostają się do krwiobiegu w wątrobie.

Naczynia krwionośne w wątrobie mają całkiem inną strukturę niż te, które znajdują się w innych częściach ciała. Nazywają się sinusoidy. Ich wyjątkowa struktura przypominająca kratkę pozwala komórkom wątroby otrzymać całą zawartość krwi, wliczając w to większe cząsteczki cholesterolu. Komórki wątroby odbudowuj ą cholesterol i wydalają go, wraz z żółcią, do jelit. Gdy tylko cholesterol trafi do jelit, wiąże się z tłuszczami, a następnie wchłaniany jest przez limfę i dostaje się do krwi. Kamienie żółciowe w drogach żółciowych wątroby hamują wydzielanie żółci i częściowo, albo nawet całkowicie, blokują drogę przesyłania cholesterolu. W wyniku ciśnienia wywieranego na komórki wątroby, produkcja żółci spada. Zdrowa wątroba wydziela ponad litr żółci dziennie. Gdy główne drogi żółciowe są zablokowane, do jelit trafia zaledwie około szklanka żółci lub mniej. To uniemożliwia wydalenie znacznej części cholesterolu VLDL i LDL z żółcią.

Kamienie żółciowe w wątrobowych drogach żółciowych zniekształcają podstawowe struktury zraziков wątroby, co powoduje uszkodzenia i blokady sinusoidów. Złogi białek również zatykają przestrzenie wewnątrz naczyń krwionośnych (przeczytaj bardziej szczegółowe wyjaśnienia w poprzedniej części rozdziału albo w książce Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania) podczas gdy "dobry" cholesterol HDL ma wystarczająco małe cząsteczki do tego, aby opuścić krwiobieg przez zwykłe naczynia włosowate, większe cząsteczki LDL i VLDL zostają uwięzione we krwi. Dlatego stężenia LDL i VLDL we krwi zaczynają rosnąć do poziomów, które wyglądają na potencjalnie szkodliwe dla ciała. Jednakże i ten scenariusz jest częścią taktyki organizmu umożliwiającej przetrwanie. Ciało potrzebuje dodatkowego cholesterolu używając go jako opatrunku dla zwiększającej się liczby pęknięć i ran, które powstały w wyniku nagromadzenia się nadmiernej ilości białka w

ściankach naczyń krwionośnych. Ostatecznie jednak, nawet ratujący życie "zły" cholesterol, który podróżuje do każdej rany albo zranionego miejsca w ciele, nie może całkowicie zapobiec tworzeniu się skrzepów w tętnicy wieńcowej, które mogą ostatecznie dostać się do serca i odciąć jego zapas tlenu.

Oprócz tego, zmniejszone wydzielanie żółci negatywnie wpływa na wchłanianie pożywienia, szczególnie tłuszczów. Dlatego dostępna ilość cholesterolu nie jest wystarczająca dla podstawowego metabolizmu komórki. Gdy komórki wątroby już nie otrzymują wystarczających ilości cząsteczek LDL i VLDL, komórki te zakładają, że krwi brakuje cholesterolu tego typu. To pobudza je do podniesienia produkcji cholesterolu, co dalej zwiększa poziomy cholesterolu LDL i VLDL we krwi. Stąd też "zły" cholesterol zostaje zatrzymany w układzie krążenia, ponieważ jego drogi wydostawania się z krwi, czyli drogi żółciowe i sinusoidy wątroby, są zablokowane albo uszkodzone. Tętnice przyłączają tak dużo "złego" cholesterolu do swoich ścian jak tylko mogą. Wskutek tego ściany tętnicze stają się sztywne i twarde, co jednak i tak jest korzystniejsze niż wystawianie ich wszystkich ran i urazów na wartki strumień krwi.

Choroba wieńcowa serca, niezależnie od tego czy jest spowodowana przez palenie tytoniu, picie nadmiernych ilości alkoholu, nadmierne spożycie białka, stres czy jakikolwiek inny czynnik, zazwyczaj nie występuje, chyba, że kamienie żółciowe zatorowały drogi żółciowe wątroby. Usuwając kamienie żółciowe z wątroby i woreczka żółciowego nie tylko można zapobiec zawałowi albo wylewowi, ale również można odwrócić postępy choroby wieńcowej serca i uszkodzenia mięśnia sercowego. Poziomy cholesterolu zaczynają normalizować się jak tylko zmienione chorobowo i uszkodzone zraziki wątrobowe rozpoczynają proces regeneracji.

Leki obniżające cholesterol (statyny) nie przywracają organizmu do stanu, w którym wątroba może normalizować cholesterol we krwi. Zamiast tego, statyny sztucznie obniżają poziom cholesterolu we krwi przez blokowanie enzymu w wątrobie, który odpowiedzialny jest za jego produkcję. Jednakże, przez tworzenie sztucznego "głodu cholesterolu" w wątrobie, żółć nie jest tworzona we właściwy sposób, co zwiększa ryzyko powstawania kamieni żółciowych i zaburza odpowiednie wchłanianie pożywienia. Efekty uboczne statyn są liczne i należą do nich niewydolność nerek, schorzenia wątroby, a nawet, choroby serca (aby dowiedzieć się więcej o statynach przeczytaj Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania).

Cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania systemu immunologicznego, szczególnie do przebiegu reakcji ciała na miliony komórek rakowych, które nasz organizm wytwarza każdego dnia (system immunologiczny tropi te komórki i zabijaje przez skomplikowany arsenał broni, wliczając w to wiercenie dziur w ścianach komórkowych i wlewanie płynu do wnętrza komórki, powodując ich pękanie i umieranie. Jeżeli pragniesz poszerzyć wiedzę na temat przyczyn powstawania raka i jak go leczyć przeczytaj Rak nie jest chorobą - To mechanizm przetrwania).

Pomimo wszystkich problemów związanych z podwyższonymi poziomami cholesterolu we krwi, ta ważna substancja nie jest czymś, co powinniśmy eliminować z naszych ciał. Cholesterol robi dużo więcej pożytku niż zła. Zło które się pojawia jest zazwyczaj objawem innych problemów. Chcę podkreślić, kolejny raz, że "zły" cholesterol przylega do ścian tętnic aby oddalić krótkofalowe kłopoty z sercem - nie aby je wywołać. Ciało nie ma żadnego zamiaru popełnienia samobójstwa, nawet, jeżeli lekarze sugerują to przez zastosowanie agresywnych, inwazyjnych sposobów leczenia.

Fakt, że cholesterol nigdy nie przylega do ścian żył powinien być częścią dyskusji odnośnie cholesterolu. Lekarz sprawdza poziom cholesterolu pobierając próbkę krwi z żyły, nie z tętnicy. Ponieważ przepływ krwi jest znacznie wolniejszy w żyłach niż w tętnicach, cholesterol powinien blokować żyły w o wiele większym stopniu niż tętnice, ale nigdy tego nie robi. Po prostu nie ma takiej potrzeby. Dlaczego? Ponieważ w wyściółce żył nie ma otarć ani rozdarć które wymagają zalepienia. Cholesterol, niczym wodoszczelny bandaż, przyczepia się do tętnic aby pokryć i zabezpieczyć otarcia oraz ochronić tkankę leżącą głębiej. Żyły nie wchłaniają białek w swoich błonach podstawowych tak jak robią to naczynia włosowate i tętnice i dlatego nie mają skłonności do tego typu urazów.

"Zły" cholesterol ratuje życie, nie odbiera go. LDL pozwala krwi przepływać przez zranione naczynia krwionośne bez wywoływania zagrażającej życiu sytuacji. Teoria, która czyni wysoki poziom LDL główną przyczyną choroby wieńcowej serca jest nieuzasadniona i niepotwierdzona naukowo. Wprowadziło to społeczeństwo w błąd, że cholesterol jest wrogiem, z którym musimy walczyć i niszczyć go za wszelką cenę. Nauka nie wykazała związku przyczynowo-skutkowego pomiędzy cholesterolem a chorobą serca. Istnieją setki opracowań, które zamierzały udowodnić, że takie związki istnieją, lecz potwierdziły jedynie zależność statystyczną między cholesterolem a chorobami serca - mogę dodać, że na całe szczęście. Gdyby nie było cząsteczek "złego" cholesterolu przylegających do zranionych tętnic, mielibyśmy miliony więcej zgonów w wyniku zawałów serca niż już mamy. Natomiast, tuziny wyczerpujących badań pokazały, że ryzyko choroby serca zwiększa się znacznie u ludzi, których poziomy HDL były mniejsze. Byłoby znacznie rozsądniejszym dowiedzieć się co utrzymuje poziomy HDL na normalnym poziomie niż hamować produkcję cholesterolu w wątrobie i tym samym niszczyć ten cenny organ. Podniesiony poziom cholesterolu LDL nie jest przyczyną choroby serca, ale jest on raczej wynikiem zaburzonej pracy wątroby, pełnego zatorów układu krążenia oraz nieodpowiedniego odżywiania się i trybu życia.

Jeśli twój lekarz powiedział ci, że obniżanie twojego cholesterolu statynami uchroni cię przed zawałami serca, zostałeś os-

zukany. Najczęściej przepisywanym lekiem na obniżenie cholesterolu jest Lipitor. Zalecam abyś zapoznał się z następującym ostrzeżeniem zamieszczonym na oficjalnej stronie internetowej poświęconej lekowi Lipitor:

"LIPITOR® (sól wapniowa atorwastatyny) jest lekiem na receptę, który wraz z dietą ma za zadanie obniżanie poziomu cholesterolu. LIPITOR nie jest jednak dla każdego, wliczając w to osoby ze schorzeniami wątroby albo możliwymi problemami z wątrobą oraz kobiety, które karmią piersią, są w ciąży, albo te, które mogą zajść w ciążę. Nie udowodniono, że LIPITOR zapobiega chorobie serca czy zawałowi serca. Jeśli bierzesz LIPITOR, poinformuj twojego lekarza o jakimkolwiek innym niż zwykle bólu mięśniowym albo słabości. Mogą być one oznaką poważnych skutków ubocznych. Ważne jest abyś powiedział twojemu lekarzowi o jakichkolwiek lekach, które zażywasz aby uniknąć możliwych poważnych interakcji z tymi lekami ... "

Zgodnie z wynikami badania opublikowanymi w Czasopiśmie Amerykańskiej Izby Lekarskiej, zatytułowanego "Cholesterol a śmiertelność", po osiągnięciu wieku 50 lat nie zwiększa się odsetek śmiertelności w związku z wysokim cholesterolem. Badanie to wykazało również, że dla każdego 1 miligrama na decylitr (mg/dl) spadku ilości cholesterolu w ciele, ryzyko śmierci wzrastało o ogromne 14 procent. Innymi słowy, przyjmowanie statyn może cię łatwo zabić.

Dlatego pragnę zapytać: dlaczego mamy narażać zdrowie pacjenta albo nawet jego życie przez podawanie mu leku, który absolutnie nie zapobiega problemowi, na który jest on przepisywany? Powodem dla którego obniżanie poziomu cholesterolu nie zapobiega chorobie serca jest to, że cholesterol nie powoduje choroby serca. W nowych badaniach nad chorobami serca, [10] obniżanie poziomów cholesterolu nie było już jedną z rekomendacji - jednak spróbujmy to powiedzieć lekarzom przepisującym statyny albo producentom farmaceutycznym!

[10] Przeczytaj o szczegółach tych badań w Ponadczasowych tajemnicach zdrowia i odmładzania.

Najważniejszą kwestią związaną z cholesterolem jest to, jak sprawnie ciało danej osoby wykorzystuje cholesterol i inne tłuszcze. Zdolność organizmu do przetrawienia, przemiany i wykorzystania tłuszczów zależy od tego jak czyste i otwarte są drogi żółciowe wątroby. Gdy przepływ żółci jest nieograniczony i zrównoważony, zarówno poziom LDL jak i poziom HDL są również zrównoważone. Dlatego **utrzymanie dróg żółciowych czystymi jest jedną z najlepszych rzeczy, które możemy zrobić aby zapobiec chorobie wieńcowej serca**.

Słabe krążenie, powiększenie serca i śledziony, żylaki, zatory w przepływie limfy, zaburzenia równowagi hormonalnej

Kamienie żółciowe w wątrobie mogą prowadzić do słabego krążenia, powiększenia serca i śledziony, żylaków, zatorów w naczyniach limfatycznych i zaburzeń równowagi hormonalnej. Gdy kamienie żółciowe urosły do rozmiarów, które poważnie zniekształcają podstawową strukturę zrazików (jednostek) wątroby, przepływ krwi przez wątrobę staje się coraz bardziej ograniczony. To nie tylko podnosi ciśnienie żylne krwi w wątrobie, lecz także podnosi je we wszystkich organach i częściach ciała, które odprowadzają użytą przez siebie krew poprzez odpowiednie żyły do żyły wrotnej wątroby. Ograniczony przepływ krwi w żyle wrotnej powoduje blokady, szczególnie w śledzionie, żołądku, przełyku, trzustce, woreczku żółciowym oraz w jelicie cienkim i grubym. To może prowadzić do powiększenia tych organów, do zmniejszenia ich zdolności usuwania odpadów komórkowych oraz zatykania ich żył.

Żylak jest żyłą rozszerzoną do takiego stopnia, że zastawki żylne nie zamykają się na tyle aby uniemożliwić krwi cofanie się· Ustawiczne nadmierne ciśnienie w żyłach w okolicy połączenia prostnicy i odbytu w jelicie grubym prowadzi do rozwoju hemoroidów, będących typem żylaków. Innymi często spotykanymi miejscami występowania żylaków są nogi, przełyk i moszna. Rozszerzenie żył i żyłek (małych żył) może nastąpić w całym ciele. Zawsze wskazuje ono na zablokowanie przepływu krwi. [11]

[11] Lekarstwo ziołowe z owoców kasztanowca, czy inaczej kasztanów, jest przepisywane przez lekarzy w Niemczech jako bardzo udana alternatywa dla operacji żylaków. Okazuje się ono być bardzo skuteczne w leczeniu "ciężkich nóg," hemoroidów i skurczy mięśni nóg. W połączeniu z oczyszczaniem wątroby, jelita grubego i nerek, kasztany mogą pomóc w powrocie do pełni zdrowia.

Słaby przepływ krwi przez wątrobę zawsze wpływa na serce. Gdy organy systemu trawiennego zostają osłabione przez wzrost ciśnienia żylnego, zostają zablokowane i zaczynają gromadzić szkodliwe odpady, wliczając w to zużyte odpady z komórek. Powiększa się śledziona, która musi się uporać z większą ilością zużytych lub zniszczonych komórek krwi. To z kolei dodatkowo spowalnia krążenie krwi do i z organów systemu trawiennego,**co obciąża serce, podnosi ciśnienie krwi i uszkadza naczynia krwionośne**. Prawa część serca, która otrzymuje krew żylną przez żyłę główną dolną z wątroby i z innych części ciała znajdujących się poniżej płuc, staje się przeciążona toksycznymi substancjami, mogącymi wywołać infekcję. To ostatecznie powoduje powiększenie, a nawet zakażenie, prawej strony serca.

Prawie wszystkie typy chorób serca mają jedną cechę wspólną: zatamowanie przepływu krwi. Krążenie krwi nie jest jednak łatwe do zakłócenia. Musi poprzedzać je znaczna blokada dróg żółciowych w wątrobie. Kamienie żółciowe zatykające drogi żółciowe dramatycznie redukują albo przerywają dostawę krwi do komórek wątroby. Obniżony przepływ krwi przez

wątrobę wpływa na przepływ krwi w całym ciele, który z kolei wpływa niekorzystnie na układ limfatyczny.

Układ limfatyczny, który jest ściśle powiązany z układem odpornościowym, pomaga usunąć z ciała szkodliwe produkty przemiany materii, obcy materiał i odpady komórkowe. Wszystkie komórki uwalniają produkty metaboliczne do, i pobierają substancje odżywcze z, otaczającej je zawiesiny nazywanej płynem pozakomórkowym albo tkanką łączną. Od tego jak sprawnie i w jakim stopniu odpady usuwane są z płynu pozakomórkowego zależy poziom odżywienia komórek i ich wydajność. Ponieważ większość odpadów nie może przenikać bezpośrednio do krwi w celu wydalenia, gromadzą się one w płynie pozakomórkowym do czasu, gdy zostaną usunięte i oczyszczone z substancji toksycznych przez układ chłonny. Potencjalnie szkodliwy materiał jest filtrowany i neutralizowany przez węzły chłonne, które są zlokalizowane w kluczowych miejscach w całym ciele. Jedną z zasadniczych funkcji układu chłonnego jest usuwanie z płynu pozakomórkowego toksycznych substancji, co czyni go jednym z najważniejszych układów.

Słabe krążenie krwi w ciele powoduje przeciążenie obcymi, szkodliwymi produktami przemiany materii płynu pozakomórkowego, a co za tym idzie także naczyń limfatycznych i węzłów chłonnych. Kiedy przepływ limfy zwalnia albo zostaje zatamowany, stan grasicy, migdałków i śledziony zaczyna bardzo szybko pogarszać się. Organy te stanowią ważną część systemu oczyszczania i odporności naszego ciała. W dodatku, mikroorganizmy chroniące się w kamieniach żółciowych mogą stać się stałym źródłem powtarzających się infekcji, co z kolei może powodować osłabienie systemów limfatycznego i immunologicznego w walce z poważniejszymi infekcjami, takimi jak mononukleoza zakaźna, odra, dur brzuszny, gruźlica, kiła i tym podobne.

Ze względu na ograniczony przepływ żółci w wątrobie i woreczku żółciowym, jelito cienkie ma ograniczoną możliwość prawidłowego trawienia pożywienia. Ułatwia to pokaźnym ilościom końcowych produktów przemiany materii i trującym substancjom jak kadaweryny i putrescyny (produkty rozpadu rozłożonego pożywienia), przesączanie się do kanałów limfatycznych. Toksyny te, wraz z tłuszczami i białkami, dostają się do największego naczynia limfatycznego ciała, kanału piersiowego, przy zbiornikach mleczu. Zbiorniki mleczu to rozszerzone naczynia limfatyczne w kształcie worków, usytuowane przed pierwszymi dwoma kręgami lędźwiowymi (zobacz Rysunek 9) na wysokości pępka.

Toksyny, przeciwciała i nie strawione białka pochodzenia zwierzęcego, jak ryby, mięso, jajka i nabiał, wraz z białkiem oocza powodują powiększenie tych zbiorników limfy i tworzenie stanów zapalnych. Gdy komórki zwierzęcia zostają uszkodzone albo umierają, co następuje w ciągu kilku sekund po zabiciu, jego struktury białkowe są rozkładane przez enzymy komórkowe. Te tak zwane "zdegenerowane" białka są nieprzydatne dla naszego organizmu i stają się szkodliwe o ile natychmiast nie zostaną usunięte przez układ chłonny. Ich obecność zazwyczaj powoduje zwiększoną aktywność mikroorganizmów. Wirusy, grzyby i bakterie żywią się tymi nagromadzonymi odpadami. W niektórych przypadkach, następują reakcje alergiczne.

Kiedy zbiorniki mleczu (worki limfy) są przeciążone i zablokowane, układ chłonny nie jest już zdolny do usuwania w wystarczającym stopniu nawet własnych zdegenerowanych białek (ze zużytych komórek). Wynikiem jest obrzęk węzłów limfatycznych. Obrzęk węzłów limfatycznych można wyczuć leżąc na plecach jako grube węzły, czasami wielkości pięści, w okolicach pępka. Stwardnienia te są głównym powodem bólu w środkowej i dolnej części pleców oraz puchliny brzusznej, a tak naprawdę, jest to przejaw złego stanu zdrowia. Wielu ludzi, którym urósł "brzuszek" uważa, że ta puchlina brzuszna jest jedynie niegroźną niedogodnością albo naturalnym wynikiem starzenia się. Nie zdają sobie jednak sprawy z tego, że noszą "bombę z opóźnionym zapłonem", która może wybuchnąć pewnego dnia i uszkodzić kluczowe części ciała. Każda osoba z nadmiernie rozrośniętym brzuchem cierpi na poważne blokady limfatyczne.

Około 80 procent układu chłonnego jest powiązane z jelitami, czyniąc ten obszar ciała największym centrum aktywności odpornościowej. Nie jest to wyłącznie kwestią przypadku. Część ciała gdzie zwalczana jest lub powstaje większość substancji chorobotwórczych, to właśnie okolice jelit. Jakikolwiek obrzęk naczyń limfatycznych, albo inny rodzaj zatoru w tej ważnej części układu chłonnego, może oznaczać potencjalnie poważne powikłania w innym miejscu w ciele.

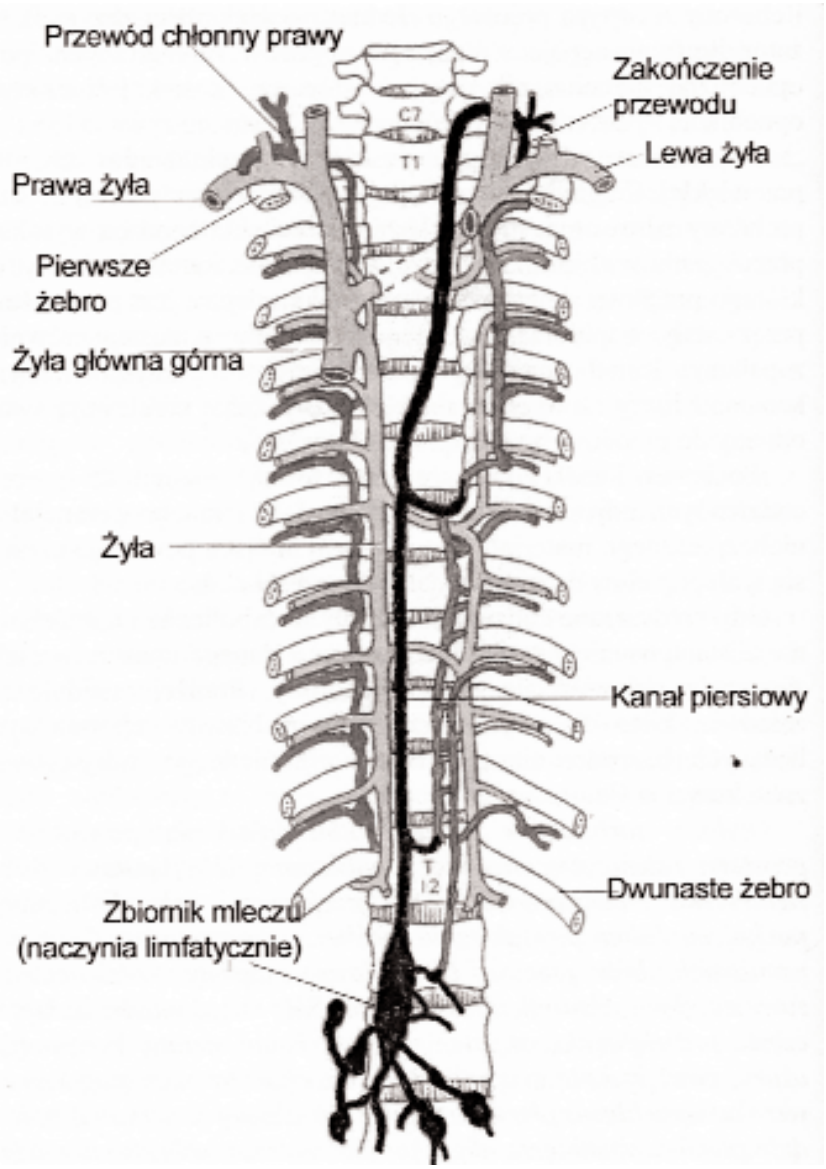
Jeżeli kanał limfy został zablokowany, limfa również nagromadziła się w pewnej odległości od przeszkody. Wskutek tego, węzły chłonne umiejscowione w takim obszarze nie mogą już dostatecznie sprawnie neutralizować i oczyszczać limfy z substancji toksycznych jak: martwych i żywych fagocytów i wchłoniętych przez nie mikrobów, zużytych komórek tkanek, komórek uszkodzonych przez chorobę, produktów fermentacji, pestycydów z pożywienia, toksycznych przeciwciał zawartych w większość pożywek dla roślin, cząstek chemikaliów, które są wdychane albo zostają wchłonięte w inny sposób, komórek nowotworów złośliwych oraz milionów komórek rakowych, które każdy zdrowy organizm wytwarza każdego dnia. Ich niepełne zniszczenie może powodować, że węzły chłonne staną się zaognione, powiększone i zablokowane. Skażony materiał może przedostawać się do krwiobiegu i powodować zakażenie septyczne i choroby o ostrym przebiegu. Jednak w większości przypadków, zator limfy następuje wolno, bez objawów zewnętrznych, poza opuchlizną brzucha, rąk, ramion, stóp czy kostek lub czasami opuchlizną twarzy i wokół oczu. Często nazywane jest to "zatrzymaniem wody", co często jest' prekursorem choroby przewlekłej. Ciągła blokada limfatyczna zazwyczaj powoduje stałe problemy zdrowotne. Prawie każda przewlekła

choroba wynika z przeciążenia w zbiorniku mleczu. Ostatecznie, kanał piersiowy, do którego przelewa się zawartość zbiornika mleczu, jest przeciążony przez stały napływ toksycznego materiału i zostaje również zapchany. Kanał piersiowy jest połączony z innymi licznymi kanałami limfy (zobacz Rysunki 9 i 10), które przelewają swoje odpady do piersiowego "kanału ściekowego".

Ponieważ kanał piersiowy musi usunąć niemal 85 procent codziennych odpadów komórkowych ciała i innego potencjalnie niebezpiecznego materiału, zator w tym miejscu powoduje cofanie się tych odpadów do innych, dalszych części ciała.

Gdy wytwarzane codziennie odpady metaboliczne i komórkowe nie zostaną usunięte przez dłuższy czas z danego obszaru w ciele, zaczynają pojawiać się objawy choroby. Poniżej znajduje się zaledwie kilka typowych przykładów objawów chorobowych będących bezpośrednim rezultatem chronicznego, miejscowego zablokowania limfy:

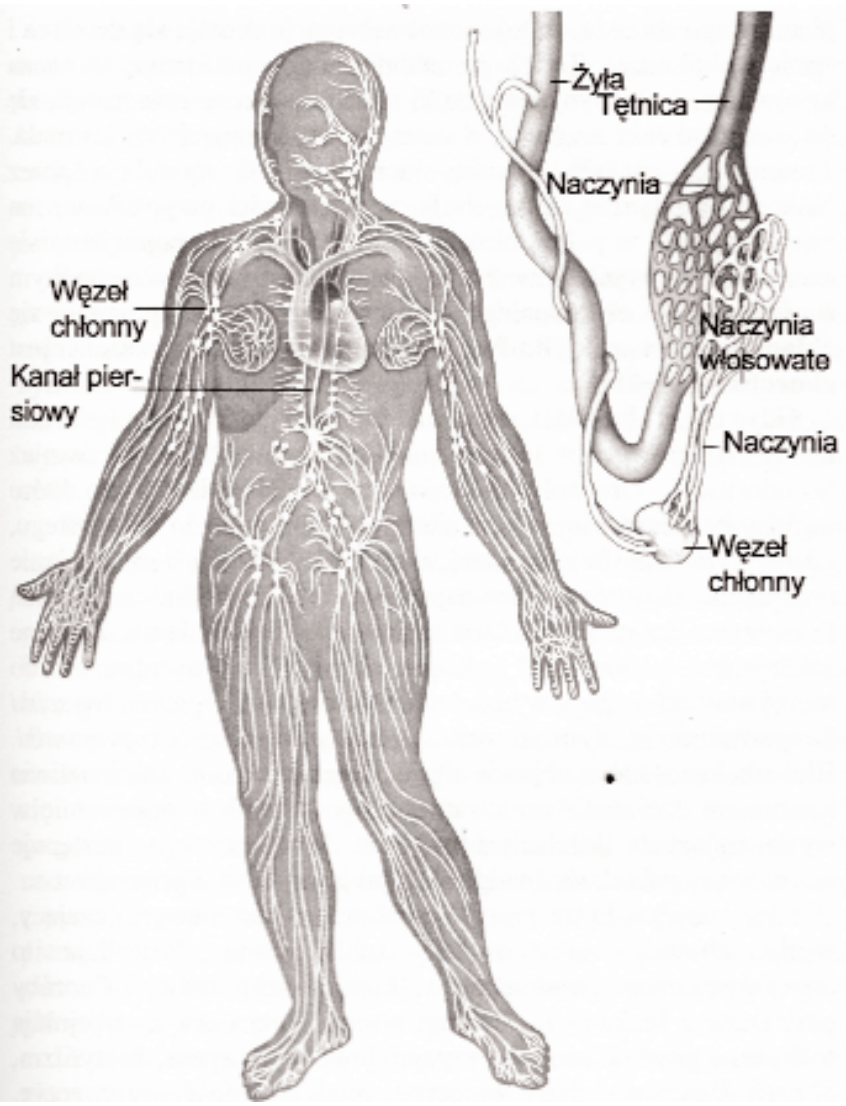
Otyłość, torbiele w macicy albo jajnikach, powiększenie prostaty, reumatyzm stawów, powiększenie lewej połowy serca, zastoinowa niewydolność serca, przekrwione oskrzela i płuca, puchnięcie albo powiększenie okolic szyi, sztywność w szyi i ramionach, bóle pleców, bóle głowy, migreny, kołowacizna i zawroty głowy, dzwonienie w uszach, bóle ucha, głuchota, łupież, częste przeziębienia, zapalenie zatok, katar sienny, pewne typy astmy, powiększenie gruczołu tarczycy, choroby oczu, pogorszenie wzroku, opuchlizna piersi, rak piersi, problemy z nerkami, bóle w dole pleców, puchnięcie nóg i kostek, skolioza, schorzenia mózgu, utrata pamięci, dolegliwości żołądkowe, powiększona śledziona, zespół nadwrażliwości jelita grubego, przepuklina, polipy w okrężnicy i inne.



Rysunek 9: Zbiornik mleczowy i kanał piersiowy

Kanał piersiowy zwykle przelewa swoją oczyszczoną z substancji toksycznych zawartość do lewej żyły podobojczykowej u nasady szyi. Żyła ta prowadzi do żyły głównej górnej, która z kolei prowadzi prosto do serca. Oprócz blokowania odpływu limfy z różnych organów i części ciała, blokada zbiornika mleczu i kanału piersiowego sprawia, że toksyczne substancje dostają się do serca i tętnic wokół niego. To z kolei nadmiernie obciąża serce. Oznacza to również, że toksyny i czynniki chorobotwórcze przedostają się do całego układu krążenia, a wraz z nim do innych części ciała. Trudno jest znaleźć chorobę, która

nie jest wywołana przez blokadę limfatyczną. Zator limfy, w większości przypadków, ma swoje początki w pełnej blokad wątrobie (powody pojawienia się kamieni żółciowych w wątrobie zostaną omówione w następnym rozdziale). W ekstremalnych przypadkach może pojawić się **chłoniak** albo **rak limfy**, którego naj częstszą postacią jest choroba Hodgkinsa.



Rysunek 10: Układ chłonny i węzeł chłonny

Gdy układ krążenia zaczyna źle funkcjonować z powodu kamieni żółciowych w wątrobie, układ dokrewny zaczyna również to odczuwać. Gruczoły dokrewne wytwarzają hormony, które trafiają bezpośrednio z komórek gruczołowych do krwiobiegu, gdzie stymulują fizjologiczną aktywność, rozwój i odżywianie organizmu. Gruczoły, które najczęściej zostają dotknięte blokadą to tarczyca, przytarczyce, kora nadnerczy, jajniki i jądra. Znaczne zakłócenia funkcji krążeniowych prowadzą do niezrównoważonego wydzielania hormonów przez wysepki Langerhansa w trzustce oraz gruczoły szyszynki i przysadki. Blokada krwi, która objawia się jej zagęszczeniem, uniemożliwia hormonom docieranie do ich miejsc docelowych w organizmie w wystarczających ilościach i na czas. Wskutek tego, następuje nadmierne wydzielanie (nadprodukcja) hormonów z gruczołów.

Kiedy odpływ limfy z węzłów chłonnych jest niewystarczający, węzły chłonne same zostają zablokowane. Powoduje to niewystarczające wydzielanie (brak) hormonów. Choroby powiązane z brakami równowagi hormonalnej tarczycy obejmują **toksyczne powiększenie tarczycy, chorobę Gravesa, kretynizm, obrzęk śluzowaty, guzy tarczycy, niedoczynność przytarczyc. Zaburzenia tarczycy również mogą** zmniejszać wchłanianie wapnia i powodować **katarakty**, jak również **zaburzenia zachowawcze i demencję**. Nawet słabe wchłanianie wapnia jest odpowiedzialne za liczne choroby, wliczając w to osteoporozę (zmniejszenie gęstości kości). Jeśli problemy krążeniowe uniemożliwią wydzielanie wystarczającej ilości insuliny w trzustkowych wysepkach Langerhansa, może pojawić się cukrzyca.

Kamienie żółciowe w wątrobie mogą powodować, że komórki wątroby ograniczą syntezę białkową. Z kolei obniżona synteza białkowa skłania nadnercza by produkować w nadmiarze kortyzol, hormon, który ją pobudza. Zbyt wiele kortyzolu we krwi powoduje zwiększenie atrofii tkanki limfoidalnej i obniża odporność, co uznawane jest za główną przyczynę wystąpienia raka i wielu innych poważnych chorób.

Brak równowagi w wydzielaniu hormonów nadnerczy może powodować wiele innych rodzajów zaburzeń, ponieważ powoduje osłabienie **reakcji gorączkowej** (gorączki) i **osłabiona zostaje synteza białkowa**. Białka są głównymi częściami składowymi komórek tkanek, hormonów i innych. Wątroba jest w stanie wytwarzać wiele innych hormonów. Od hormonów zależy czy ciało prawidłowo rośnie i leczy się.

Wątroba również hamuje działanie pewnych hormonów, to jest insuliny, glukagonu, kortyzolu, aldosteronu, hormonów tarczycy i hormonów płciowych. Kamienie żółciowe w wątrobie stają na przeszkodzie tej życiowej funkcji, która może zwiększać stężenia hormonów we krwi. Brak równowagi hormonalnej jest sytuacją niezwykle poważną i może łatwo wystąpić jako następstwo zatamowania przez kamienie żółciowe w wątrobie głównych naczyń krwionośnych, będących również drogami przemieszczania się hormonów. Na przykład, w wyniku braku równowagi poziomów kortyzolu we krwi, dana osoba może gromadzić nadmierne ilości tłuszczu w ciele. Jeśli estrogeny nie są zneutralizowane jak należy, rośnie ryzyko pojawienia się raka piersi. Jeśli dzieje się tak z insuliną, wzrasta ryzyko wystąpienia raka a komórki w ciele mogą stawać się oporne na insulinę, co jest głównym zwiastunem cukrzycy.

Choroba nie pojawia się, gdy przepływ krwi i przepływ limfy są nieograniczone i przebiegają normalnie. Oba typy problemów krążeniowe i limfatyczne - mogą być z powodzeniem wyeliminowane przez cykl płukań wątroby i można im zapobiec wprowadzając prawidłowy sposób odżywiania się i tryb życia.

Schorzenia układu oddechowego

Zarówno zdrowie psychiczne jak i fizyczne zależą od skuteczności i witalności komórek w ciele. Komórki ciała czerpią większą część swojej energii z reakcji chemicznych, które zachodzą przy udziale tlenu. Jednym z powstających w tym procesie produktów odpadowych jest dwutlenek węgla. Układ oddechowy jest drogą, przez którą do ciała dostarczany jest tlen, a wydalany jest dwutlenek węgla. Krew pełni rolę systemu transportu dla wymiany tych gazów pomiędzy płucami a komórkami.

Kamienie żółciowe w wątrobie mogą stawać na przeszkodzie funkcjom oddechowym i mogą powodować alergie, choroby nosa i jamy nosowej oraz choroby oskrzeli i płuc. Gdy kamienie żółciowe zniekształcają albo uszkadzają zraziki (jednostki) wątroby, zmniejszają się ich zdolności do oczyszczania krwi w wątrobie, jak również w jelicie cienkim, układzie chłonnym i odpornościowym. Odpady i toksyczne substancje, zwykle neutralizowane przez te organy i układy, teraz zaczynają przesączać się do serca, płuc, oskrzeli i innych części dróg oddechowych. Stałe wystawianie układu oddechowego na te drażniące substancje zmniejsza jego odporność na nie. Blokada limfy w obszarze brzusznym, szczególnie w zbiorniku mleczu i kanale piersiowym, utrudnia odpowiedni drenaż limfatyczny z organów układu oddechowego. Większa część dolegliwości oddechowych pojawia się właśnie z powodu takich zatorów limfy.

Zapalenie płuc pojawia się, gdy środki bezpieczeństwa mające zapobiec przedostaniu się i mnożeniu w płucach mikrobów, które zostały wchłonięte z powietrzem lub przedostały się z krwi, okażą się nieskuteczne. Kamienie żółciowe stanowią schronienie dla szkodliwych mikroorganizmów, jak również dla bardzo toksycznego, drażniącego materiału, który może przedostać się do krwi przez części wątroby, które zostały uszkodzone obecnością kamieni żółciowych. Kamienie żółciowe są stałym źródłem niewydolności odpornościowej, co wystawia ciało, a szczególnie górne drogi oddechowe na wewnętrzne i zewnętrzne czynniki chorobotwórcze. Obejmuje to mikroby z krwi jak i z powietrza (uznane, za wywołujące zapalenie płuc), dym papierosowy, alkohol, prześwietlenia rentgenowskie, kortykosterydy, alergeny, antygeny, zwykłe zanieczyszczenia, końcowe produkty przemiany materii z obszaru żołądkowo-jelitowego i tym podobne.

Dalsze powikłania oddechowe pojawiają się gdy złogi kamieni żółciowych, które zgromadziły się w drogach żółciowych wątroby, prowadzą do jej powiększenia. Wątroba, usytuowana w górnej części jamy brzusznej, rozciąga się na prawie całą szerokość ciała. Jej górna i przednia powierzchnia jest gładka i ukształtowana tak aby zmieścić się pod przeponą. Kiedy wątroba powiększa się, przeszkadza w poruszaniu się przepony i uniemożliwia płucom rozszerzanie się do ich normalnej pojemności podczas wdechu. Natomiast, gładka, zdrowa wątroba pozwala na to, aby płuca mogły łatwo rozciągnąć się w jamie brzusznej, która z kolei naciska na naczynia limfatyczne i krwionośne umożliwiając przepływ limfy i krwi w stronę serca. Ten mechanizm oddechowy często jest nazwany "oddychaniem brzuchem" i można go zaobserwować zwłaszcza u zdrowych niemowląt. Powiększona wątroba uniemożliwia pełne rozciągnięcie przepony i płuc, co powoduje obniżenie ilości wymienianych w płucach gazów, blokadę limfatyczną i zatrzymanie w płucach nadmiernych ilości dwutlenku węgla. Ograniczone przyswajanie tlenu negatywnie wpływa na funkcje komórkowe w całym ciele.

Większość ludzi żyjących w uprzemysłowionym świecie ma powiększoną wątrobę, zwłaszcza ci, którzy mają nadwagę lub są otyli. To, co lekarze powszechnie określają mianem wątroby "normalnych rozmiarów" jest w rzeczywistości wątrobą powiększoną. Jak tylko wszystkie kamienie żółciowe zostaną usunięte przez cykl płukań wątroby, wątroba stopniowo może powrócić do swojej pierwotnej wielkości.

Prawie wszystkie choroby płuc, oskrzeli i górnych dróg oddechowych są wywołane albo pogarszają się z powodu kamieni żółciowych w wątrobie i mogą ulec poprawie albo nawet można te choroby wyeliminować usuwając kamienie oczyszczaniem

wątroby.

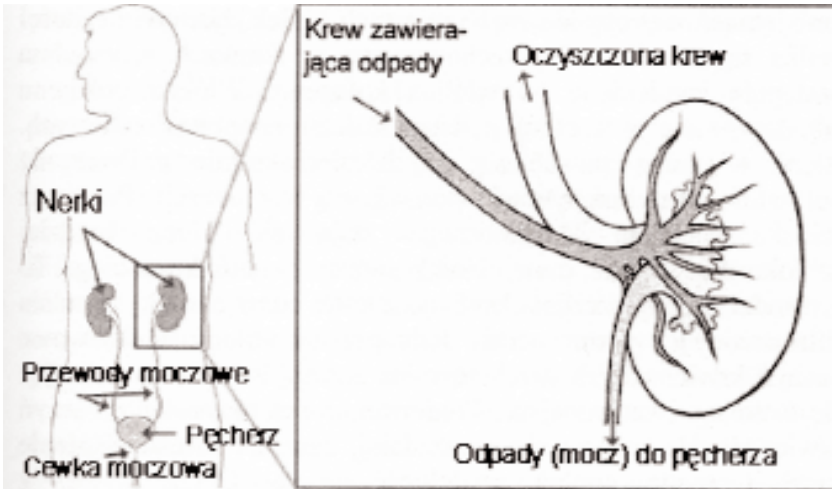
Zaburzenia układu moczowego

Układ moczowy jest niezwykle ważnym układem wydalniczym organizmu. Składa się z następujących części: dwóch nerek, które produkują i wydalają mocz; dwóch moczowodów, które przekazują mocz z nerek do pęcherza moczowego; pęcherza moczowego, gdzie mocz zbiera się i chwilowo jest przechowywany oraz cewki moczowej, przez którą mocz przepływa od pęcherza moczowego i wydostaje się na zewnątrz ciała (zobacz Rysunek 11).

Niezakłócone funkcjonowanie systemu moczowego jest niezbędne do utrzymania odpowiedniej objętości płynów przez regulowanie ilości wody, która jest wydalana w moczu. Inne zadania obejmują regulowanie stężeń różnych elektrolitów w płynach ustrojowych i utrzymywanie normalnego pH (równowagi kwasowo-zasadowej) we krwi. Układ ten bierze również udział w usuwaniu produktów przemiany materii powstających, na przykład, z rozpadu (katabolizmu) białka w komórkach wątroby.

Większość chorób nerek i innych części układu moczowego jest związana z brakiem równowagi systemu filtracji prostej w nerkach. Dwie nerki produkują dziennie od 98 do 150 litrów rozcieńczonego filtratu. Z tego, tylko litr do 1,5 litra jest wydalane jako mocz (reszta zostaje wchłonięta i ponownie krąży w ciele). Z wyjątkiem krwinek, płytek krwi i białek krwi, wszystkie inne składniki krwi muszą przejść przez nerki. Niewydolny układ trawienny, a w szczególności niewydolna wątroba, zakłócają i osłabiają proces filtracji.

Kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym ograniczają ilość żółci, którą wątroba jest zdolna wyprodukować. Uniemożliwia to prawidłowe trawienie jedzenia. Znaczna część niestrawionego jedzenia zaczyna fermentować i rozkładać się, zostawiając toksyczne odpadki we krwi i limfie. Normalne wydzieliny ciała, takie jak mocz, pot, gazy i kał, zazwyczaj nie zawierają chorobotwórczych produktów odpadowych. To jest, oczywiście, pod warunkiem, że drogi ich wydalania pozostają czyste i wolne od blokad.



Rysunek 11: Układ moczowy

Substancje chorobotwórcze składają się z maleńkich cząsteczek, które pojawiają się we krwi i limfie. Są one widoczne jedynie przy użyciu silnych mikroskopów elektronowych. Cząsteczki te mają silne działanie zakwaszające krew. Aby uniknąć zagrażającej życiu choroby albo śpiączki, krew musi pozbywać się tych krótkotrwałych toksyn. Czyni to spychając takich niechcianych intruzów do płynu pozakomórkowego organów. Składa się on z płynu podobnego do żelu (limfy), który otacza wszystkie komórki. Komórki są "zanurzone" w tej tkance łącznej. W normalnych okolicznościach, ciało wie jak uporać się z kwasowymi odpadami, które znalazły się w tkance łącznej. Uwalnia ono do krwi zasadowy produkt, wodorowęglan sodu, (NaHC03), który może odnaleźć kwasowe toksyny, zneutralizować je, a następnie wydalić poprzez narządy wydalnicze. Ten wyjątkowy system bezpieczeństwa zaczyna jednak szwankować, kiedy toksyny są odkładane szybciej niż mogą być odnalezione i wydalone. W efekcie, tkanka łączna może stawać się tak gęsta jak galareta. Substancje odżywcze, woda i tlen nie mogą już przemieszczać się swobodnie i komórki organów zaczynają cierpieć na niedożywienie, odwodnienie i brak tlenu.

Białka pochodzenia zwierzęcego są jednymi z najbardziej kwasowych związków chemicznych. Kamienie żółciowe hamują umiejętność wątroby do rozbijania tych białek. Nadmierne ilości białka są "chwilowo" przechowywane w tkankach łącznych a następnie zamieniane na włókna kolagenu. Włókna kolagenu wbudowywane są w błony podstawne ścian naczyń włosowatych. Błony te mogą stawać się aż dziesięciokrotnie grubsze niż normalnie. Podobna sytuacja pojawia się w tętnicach. Ponieważ ścianki naczynia krwionośnego stają się coraz bardziej zablokowane, coraz mniej białek może opuścić krwiobieg. To prowadzi do zagęszczenia krwi, co z kolei coraz bardziej utrudnia filtrowanie jej przez nerki. Jednocześnie, błony pod-

stawowe naczyń krwionośnych nerek również zostają zablokowane, stając się twardsze i sztywniejsze. Ponieważ proces twardnienia naczyń krwionośnych posuwa się coraz dalej, zaczyna rosnąć ciśnienie krwi i spada ogólna wydolność nerek. Coraz więcej z metabolicznych produktów odpadowych wydalanych przez komórki nerek, które zwykle zostałyby wyeliminowane przez żylne naczynia krwionośne i przewody limfatyczne, zostaje zatrzymane i dodatkowo niekorzystnie wpływa na pracę nerek.

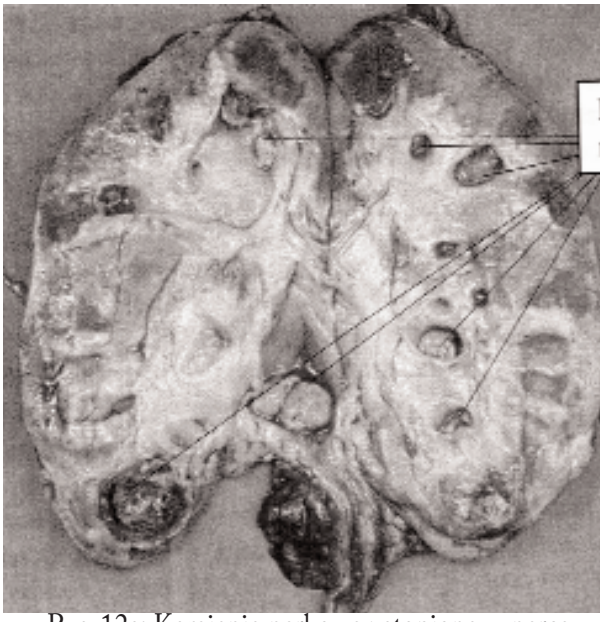
W wyniku tego, nerki stają się przeciążone i nie są w stanie utrzymywać normalnej równowagi płynów i elektrolitów w ciele. Dodatkowo mogą wytrącać się składniki moczu tworząc kryształy i kamienie różnych typów i wielkości (zobacz Rysunek 12a). Na przykład, kamienie kwasu moczowego, tworzą się kiedy stężenie kwasu moczowego w moczu przewyższa 2 do 4 procent miligrama. Ilość taka jeszcze do połowy lat 60-tych mieściła się w normie, kiedy to podwyższono tę wartość. Kwas moczowy jest produktem ubocznym rozpadu białka w wątrobie. Odkąd konsumpcja mięsa wzrosła w tymże dziesięcioleciu, wartość "w granicach normy" podniesiono do poziomu 7,5 procent miligrama. Zmiana ta nie oznacza jednak, że kwas moczowy stał się mniej szkodliwy dla organizmu. Kamienie utworzone z nadmiernego nagromadzenia kwasu moczowego o stężeniu 4 procent miligrama i więcej (również zobacz "Kamienie w pęcherzu" na Rysunku 12b) mogą prowadzić do niedrożności dróg moczowych, infekcji nerek i ostatecznie ich niewydolności.

Wynikiem tego jest najczęściej pozbawienie komórek nerek substancji odżywczych niezbędnych do ich funkcjonowania m.in. tlenu, co z kolei może powodować powstawanie złośliwych nowotworów. W dodatku kryształy kwasu, które nie są wydalane przez nerki mogą zalegać w stawach powodując reumatyzm, dnę i zatrzymanie moczu.

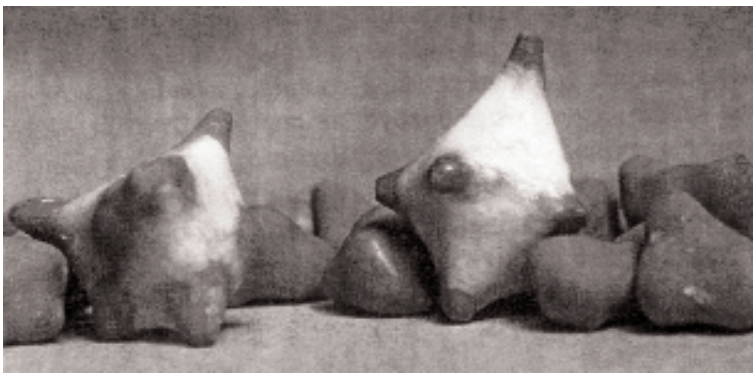
Przejawy zbliżających się kłopotów z nerkami są często pozornie łagodne w porównaniu z potencjalnymi poważnymi skutkami choroby nerek. Najczęstsze i najbardziej widoczne symptomy problemów z nerkami to nienaturalne zmiany w ilości i częstotliwości oddawania moczu oraz w jego zabarwieniu. Towarzyszą im zazwyczaj opuchnięte oczy, twarz i kostki, jak również ból w górze i dole kręgosłupa. Jeśli choroba jest bardziej zaawansowana, mogą pojawić się problemy ze wzrokiem (rozmazane pole widzenia), zmęczenie, obniżona wydolność nerek i mdłości. Następujące objawy również mogą wskazywać na złe funkcjonowanie nerek: nadciśnienie, niskie ciśnienie, ból przemieszczający się z góry w dół brzucha, ciemnobrązowy kolor moczu, ból w plecach tuż powyżej pasa, nadmierne pragnienie, zwiększone oddawanie moczu (zwłaszcza w nocy), mniej niż 500 ml moczu dziennie, uczucie pełnego pęcherza, ból przy oddawaniu moczu, bardziej sucha skóra i jej bardziej brązowy odcień, opuchnięte kostki wieczorem, opuchnięte oczy z rana, siniaki i krwawienia.

Wszystkie poważniejsze choroby układu moczowego wywołane są przez toksyczną krew lub innymi słowy, przez krew wypełnioną maleńkimi cząsteczkami odpadów i nadmierną ilością białek. Kamienie żółciowe w wątrobie osłabiają trawienie, powodują blokadę krążenia krwi i limfy oraz wytrącają z równowagi cały układ krążenia tak samo jak i układ moczowy.

Gdy kamienie żółciowe zostaną usunięte, układ moczowy ma szansę wrócić do zdrowia, pozbyć się nagromadzonych toksyn i kamieni i utrzymać równowagę płynów oraz normalne ciśnienie. Jest to niezbędne do płynnego i sprawnego przebiegu procesów w ciele. Prócz oczyszczania wątroby i woreczka żółciowego może również zaistnieć potrzeba oczyszczenia nerek (przeczytaj Oczyszczanie nerek, część 3 z rozdziału 5).



Rys. 12a: Kamienie nerkowe zatopione w nerce



Rysunek 12b: Kamienie z pęcherza

Schorzenia układu nerwowego

Całe nasze życie zależy od tego co czujemy. Nasza osobowość, sposób w jaki żyjemy, nasze interakcje z innymi ludźmi, nasze nastroje, pragnienia, poziomy cierpliwości i tolerancji oraz nasze reakcje na wydarzenia - wszystko to pozostaje pod silnym wpływem stanu, w jakim znajduje się nasz układ nerwowy. W dzisiejszym zabieganym świecie, jesteśmy wystawieni na różnego rodzaju czynniki, które wyniszczają nasze ciała. Mózg jest centrum kontrolującym ciało i jeżeli nie otrzymuje on stosownego pożywienia, twój stan fizyczny i emocjonalny może bardzo łatwo pogorszyć się.

Komórki mózgowe mogą zazwyczaj dość łatwo wyprodukować olbrzymią liczbę substancji chemicznych, których potrzebują do wykonywania swoich codziennych, złożonych zadań, dzień w dzień, rok po roku. Jednakże, ich żywotność zależy od ciągłego dostarczania substancji odżywczych niezbędnych do wytwarzania tych substancji. Współczesne intensywne rolnictwo niemal całkowicie pozbawiło glebę uprawną wszystkich zasobów substancji odżywczych (zobacz: Zażywaj minerały w formie jonów, część 5 w rozdziale 5). Pomimo, że to na pewno zwiększyło niedostatki żywieniowe, tak szeroko występujące wśród populacji w krajach uprzemysłowionych, największe niedostatki odżywcze w rzeczywistości pojawiają się w efekcie słabego funkcjonowania systemu trawiennego, a w szczególności wątroby. Brak substancji odżywczych może zaburzyć umiejętność naszych mózgów do produkcji substancji chemicznych, dzięki którym mogą one sprawnie funkcjonować.

Mózg może pracować w oparciu o całkiem niskie ilości substancji odżywczych, ale cena, którą za to płacimy to następujące dolegliwości: słabe zdrowie, znużenie, brak energii, huśtawki nastrojów, depresja, różnego rodzaju choroby i dolegliwości oraz ogólnie złe samopoczucie. Niektóre z tych niedostatków ujawniają się w chorobie psychicznej, takiej jak na przykład schizofrenia oraz zaburzeniach jak choroba Alzheimera.

Zdrowie układu nerwowego, który obejmuje mózg, rdzeń kręgowy, pary nerwów rdzeniowych i czaszkowych oraz funkcje autonomiczne, w dużej mierze polega na jakości dostarczanej krwi. Krew składa się z osocza (przezroczysty płyn o kolorze słomy) i komórek. Składniki osocza to woda, białka osocza, sole mineralne, hormony, witaminy, substancje odżywcze, organiczne końcowe produkty przemiany materii, przeciwciała i gazy. Istnieją trzy odmiany krwinek: krwinki białe (leukocyty), krwinki czerwone (erytrocyty) i płytki krwi (trombocyty). Jakiekolwiek negatywne zmiany zachodzące we krwi dotykają układu nerwowego, ale również całej reszty ciała.

Wszystkie trzy typy krwinek produkowane są w szpiku kostnym, który jest odżywiany i utrzymywany przez substancje odżywcze dostarczane przez system trawienny. Kamienie żółciowe w wątrobie ograniczają trawienie i przyswajanie pożywienia, co napełnia osocze krwi nadmiarem odpadów i ogranicza dopływ substancji odżywczych do szpiku kostnego. To z kolei, burzy równowagę składników krwi, zakłóca drogi przepływu hormonów i powoduje niepożądane reakcje układu nerwowego. Większość chorób dotykających układ nerwowy bierze swój początek w niewłaściwym składzie krwi, będącym skutkiem zaburzeń wątrobowych i odkładających się w ich wyniku odpadów w obszarze jelitowym.

Każda z licznych funkcji wątroby wywiera bezpośredni wpływ na układ nerwowy, szczególnie mózg. Komórki wątroby przerabiają glikogen (cukier złożony) na glukozę, która, oprócz tlenu i wody, jest najważniejszą substancją odżywczą układu nerwowego. Glukoza pokrywa największą część zapotrzebowania energetycznego tego systemu.

Mózg, pomimo, że stanowi jedną pięćdziesiątą wagi ciała, zawiera około jednej piątej całkowitej objętości krwi w ciele. Zużywa on również ogromne ilości glukozy. Kamienie żółciowe w wątrobie drastycznie ograniczają ilości glukozy dostarczanej do mózgu i reszty układu nerwowego. To z kolei, może wpływać na funkcjonowanie organów, zmysłów i procesów myślenia. We wczesnych etapach pojawienia się braku równowagi, dana osoba może mieć zachcianki żywieniowe, szczególnie na produkty słodkie albo mączne oraz doświadczać częstych huśtawek nastrojów albo stresu emocjonalnego.

Pojawiają się jednak jeszcze inne, poważniejsze problemy wynikające z występowania kamieni żółciowych w wątrobie. Z zapasów aminokwasowych ciała produkowane są w wątrobie białka osocza i większość z czynników powodujących krzepnięcie krwi. Występowanie kamieni żółciowych w drogach żółciowych wątroby stopniowo coraz bardziej hamuje tę ważną funkcję. Gdy produkcja czynników powodujących krzepnięcie spada, spada również ilość płytek krwi i może pojawić się samoczynne krwawienie naczyń włosowatych albo skaza krwotoczna. Jeśli krwotok nastąpi w mózgu, może spowodować zniszczenie tkanki mózgowej, paraliż albo śmierć. To, jak niebezpieczne będą przypadki krwawienia, można po części przewidzieć zwracając uwagę na jedne z głównych czynników zwiększających ryzyko, to jest nadciśnienie i nadużywanie alkoholu. Liczba płytek krwi spada również gdy produkcja nowych komórek nie dotrzymuje kroku niszczeniu tych, które są uszkodzone albo zużyte. Dzieje się tak kiedy kamienie żółciowe przerywają dopływ krwi do komórek wątroby.

Witamina K jest pierwiastkiem niezbędnym do syntezy ważnych składników umożliwiających krzepnięcie krwi. Jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczach, która przechowywana jest w wątrobie. Aby wchłonąć tłuszcze w jelitach, organizm potrzebuje soli żółci, które są zawarte w wydzielinie żółciowej. Kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym tamują przepływ żółci, co powoduje niedostateczne wchłanianie tłuszczu i dalszy niedostatek witaminy K.

Jak omówiono to już wcześniej, kamienie żółciowe w wątrobie mogą powodować zaburzenia w układzie krwionośnym. Gdy we krwi zachodzą zmiany i staje się ona zbyt gęsta, naczynia krwionośne zaczynają twardnieć i zostają uszkodzone. Jeśli

skrzep utworzy się w uszkodzonej tętnicy, kawałek tego skrzepu (czop zatorowy) może utkwić w małej tętnicy oddalonej od urazu i może zatamować przepływ krwi, powodując niedokrwienie i zawał. Jeśli blokada taka wystąpi w tętnicy mózgowej, nazywana jest wylewem.

Wszystkie zakłócenia krążenia wpływają na mózg i resztę układu nerwowego. Zakłócenie wydolności wątroby szczególnie dotyka astrocytów, komórek, które są główną tkanką Wspomagającą ośrodkowy układ nerwowy. Stan ten charakteryzuje się apatią, dezorientacją, brakiem jasności myślenia, majaczeniem, sztywnością mięśniową i śpiączką. Bakteryjne odpady azotowe wchłonięte z odbytu, które nie zostaną oczyszczone z substancji toksycznych przez wątrobę, mogą dostać się do komórek mózgowych przez krwiobieg. Inne produkty odpadowe metabolizmu, takie jak amoniak, mogą osiągać toksyczne stężenia i mogą zmieniać przepuszczalność naczyń krwionośnych w mózgu tym samym zmniejszając skuteczność bariery pomiędzy krwią a przestrzenią mózgową. Może to ułatwiać przedostawanie się do mózgu różnych trujących substancji i powodować jego dalsze uszkodzenie. Jeśli duża liczba neuronów w mózgu nie otrzymuje wystarczającej ilości pożywienia, rozpoczyna się atrofia tkanki nerwowej, co prowadzi do demencji albo choroby Alzheimera. Choroba Parkinsona pojawia się kiedy pewien rodzaj komórek nerwowych odpowiedzialnych za wytwarzanie hormonu mózgowego i neuroprzekaźnika, dopaminy, zaczyna odczuwać skutki niedożywienia. Za jej wystąpienie może odpowiadać również powtarzające się wystawianie się na działanie pewnych toksyn środowiskowych albo wytworzonych wewnętrznie.

Stwardnienie rozsiane (MS) występuje kiedy komórki, które wytwarzają mielinę (osłonka z materiału tłuszczowego, która otacza większość aksonów komórek nerwowych) cierpią z powodu niedożywienia i zbyt małego przepływu limfy. Osłonka mielinowa zmniejsza się i aksony zostają uszkodzone. Pacjenci z MS zawsze cierpią na postępującą blokadę w jelicie grubym, która uniemożliwia odpowiednie wchłanianie składników odżywczych. Oczyszczanie organów wydalniczych i zdrowa dieta są jednymi z najskuteczniejszych sposobów, aby powstrzymać i być może odwrócić postęp MS.

Wątroba kontroluje trawienie, wchłanianie i metabolizm substancji tłuszczowych w ciele. Kamienie żółciowe ograniczają metabolizm tłuszczów i zmieniają poziomy cholesterolu we krwi. Cholesterol jest niezbędną częścią składową dla wszystkich komórek naszego ciała i jest potrzebny do wszystkich procesów metabolicznych. Nasze mózgi składają się z ponad 10 procent czystego cholesterolu (nie licząc wody). Cholesterol jest ważny dla rozwoju mózgu i jego funkcji. Zabezpiecza on nerwy przed uszkodzeniami i urazami. Brak równowagi tłuszczów we krwi może mieć ogromny wpływ na układ nerwowy, a tym samym powodować prawie każdy typ choroby w ciele. Usunięcie kamieni żółciowych z wątroby i woreczka żółciowego poprawia zaopatrzenie wszystkich komórek w składniki odżywcze odnawiając układ nerwowy i poprawiając wszystkie procesy jakie zachodzą w naszym organizmie.

Schorzenia kości

Pomimo, że kość jest najtwardszą tkanką w ciele, jest tkanką żywą. Ludzka kość składa się w 20 procentach z wody, w 30-40 procentach z materiału organicznego, takiego jak żywe komórki i w 40-50 procentach z materiału nieorganicznego, takiego jak wapń. Tkanka kostna zawiera naczynia krwionośne i limfatyczne oraz połączenia nerwowe. Komórki odpowiedzialne za zrównoważony rozwój tkanki kostnej to osteoblasty i osteoklasty. Osteoblasty są to komórki kościotwórcze, podczas gdy osteoklasty są odpowiedzialne za resorpcję kości, aby utrzymać jej optymalny kształt. Trzecia grupa komórek, znana pod nazwą chondrocytów, odpowiada za tworzenie chrząstki. Części kości o mniejszej gęstości nazywane są istotą gąbczastą i zawierają szpik kostny, który wytwarza krwinki czerwone i białe.

Większość chorób kości pojawia się kiedy komórki kostne nie otrzymują wystarczającej ilości pożywienia. Kamienie żółciowe w wątrobie zazwyczaj prowadzą do blokady limfy w obszarze jelitowym, a co za tym idzie, również w innych częściach ciała (zobacz Zaburzenia układu krążenia). Zdrowe kości to rezultat ciągłego utrzymywania równowagi między funkcjami osteoblastów i osteoklastów. Ta delikatna równowaga zostaje zaburzona, kiedy przerwane zostają dostawy składników odżywczych, co spowalnia produkcję nowej tkanki kostnej przez osteoblasty. Kiedy ilość tkanki kostnej zmniejsza się w wyniku tego, że wzrost nowej kości nie nadąża za zniszczeniem starej, pojawia się osteoporoza. Istota gąbczasta odczuwa taką sytuację jako pierwsza, zanim zacznie ona wpływać na istotę zbitą. Istota zbita jest zewnętrzną warstwą kości.

W ogólnej osteoporozie, z kości pobierana jest nadmierna ilość wapnia, tym samym podnosząc poziomy wapnia we krwi i w moczu. Może to podwyższać ryzyko tworzenia się kamieni w nerkach i prowadzić do ich wadliwej pracy. Kamienie żółciowe w wątrobie znacznie ograniczają produkcję żółci. Żółć jest niezbędna do wchłaniania wapnia z jelita cienkiego. Nawet gdyby ciało otrzymało dość wapnia z jedzenia albo suplementów diety, niedobór żółci spowodowałby, że dużo z takiego wapnia stałoby się nieprzydatne dla budowy kości i innych ważnych procesów metabolicznych. Dodatkowo, obecność kamieni żółciowych w wątrobie podnosi poziom szkodliwych kwasów we krwi, z których niektóre są neutralizowane przez wapń wypłukany z kości i zębów. (Podobna sytuacja ma miejsce gdy pijemy mleko krowy. Aby zneutralizować wysokie stężenie fosforu z wypitego mleka, ciało używa nie tylko wapnia z tego mleka lecz także pobiera wapń z kości i zębów).

Ostatecznie zapasy wapnia zostają uszczuplone zmniejszając gęstość kości albo też masę kości. To może prowadzić do zła-

mań kości i bioder, a nawet śmierci. Więcej niż połowa wszystkich kobiet w wieku powyżej 50 lat cierpi na osteoporozę (aczkolwiek tylko w państwach uprzemysłowionych). Oczywistym jest, że obecna praktyka podawania hormonów albo uzupełniania niedoborów wapniowych suplementami jest strzałem w ciemno, ponieważ to w żadnym wypadku nie usuwa braku równowagi w wątrobie i woreczku żółciowym spowodowanych obniżoną produkcją żółci z powodu blokad kamieni żółciowych.

Krzywica i rozmiękczenie kości są chorobami, które wpływają na proces uwapniania kości. W jednym i drugim przypadku, kości robią się miękkie, zwłaszcza kości kończyn dolnych, które wyginają się pod ciężarem ciała. Rozpuszczalna w tłuszczach witamina D, kalcyferol, jest niezbędna dla zrównoważonego metabolizmu wapnia i fosforu, a co za tym idzie, zachowania zdrowej struktury kości. Niewystarczająca wydzielina żółci i zakłócenie metabolizmu cholesterolu spowodowane przez kamienie żółciowe w wątrobie, prowadzi do niedoboru witaminy D. Brak wystarczająco długiego wystawienia ciała na działanie naturalnego światła słonecznego dodatkowo pogarsza taki stan. Infekcja kości, albo **zapalenie szpiku kostnego**, może pojawić się kiedy w ciele trwa przedłużający się zator limfatyczny, zwłaszcza w tkankach kostnych albo wokół nich. Wskutek tego, drobnoustroje niesione z krwią uzyskują nieograniczony dostęp do kości. Jak wspomniano wcześniej, drobnoustroje chorobotwórcze atakują tylko tkanki, które są zakwaszone, słabe, niestabilne albo uszkodzone. Mogą one pochodzić z kamieni żółciowych, ropnia zębowego albo czyraków.

Nowotwory złośliwe kości mogą pojawiać się gdy blokada limfatyczna w organizmie, szczególnie w kościach, osiągnęła ekstremalne proporcje. Układ immunologiczny jest osłabiony, co umożliwia cząsteczkom nowotworu złośliwego z piersi, płuc lub prostaty rozprzestrzenianie się lub mnożenie w tych częściach kości, które mają najbardziej miękką tkankę i są podatniejsze na blokady i zakwaszenie, czyli istocie gąbczastej. Rak kości i inne choroby kości wskazują na niedożywienie tkanki kostnej. Choroby takie zazwyczaj nie reagują na leczenie, o ile wszystkie kamienie żółciowe w wątrobie nie zostaną usunięte, jak również pozostałe organy i systemy wydalnicze nie staną się wolne od wszelkich blokad.

Schorzenia stawów

W naszym ciele można wyróżnić trzy typy stawów: włókniste, lub inaczej złożone z włókien, chrząstkowe albo stawy o ograniczonym ruchu oraz maziowe albo inaczej stawy swobodnie poruszające się. Stawami, które są najbardziej podatne na choroby są ręce, stopy, kolana, ramiona, łokcie i biodra. Najczęściej występujące schorzenia stawów to zapalenie stawów, reumatoidalny, zapalenie kostno-stawowe i dna.

Większość ludzi cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów ma długą historię chorób jelitowych: wzdęcia, gazy, zgaga, odbijanie się, zaparcia, biegunka, zimne i opuchnięte ręce i stopy, nadmierne pocenie się, ogólne zmęczenie, utrata apetytu, spadek masy ciała i inne. Dlatego rozsądnym jest przypuszczenie, że reurnatoidalne zapalenie stawów ma związek z wymienionymi powyżej lub podobnymi objawami znacznych zaburzeń jelitowych i metabolicznych. Osobiście doświadczyłem wszystkich z wymienionych powyżej objawów, gdy jako dziecko cierpiałem z powodu bolesnych ataków młodzieńczego reumatoidalnego zapalenia stawów.

Przewód żołądkowo-jelitowy jest ciągle narażony na dużą liczbę wirusów, bakterii i pasożytów. Oprócz wielu antygenów (materiał zewnętrzny) zawartych w jedzeniu, system trawienny również musi się zmagać ze środkami owadobójczymi, pestycydami, hormonami, pozostałościami antybiotyków, środkami konserwującymi i barwnikami zawartymi w znacznej ilości obecnych artykułów spożywczych, jak również wielkocząsteczkowymi lekami takimi jak penicylina. Antygeny, które mogą się znaleźć w organizmie obejmują pyłek kwiatowy z kwiatów, roślin, przeciwciała roślinne, grzyby, bakterie i tym podobne. Zadaniem systemu odpornościowego, którego największa część znajduje się w ścianie jelitowej, jest ochrona nas przed tymi potencjalnie szkodliwymi najeźdźcami i substancjami. Aby mogły wykonywać to zadanie codziennie, obydwa układy trawienny i chłonny, muszą pozostać wolne od blokad i wydajne. Kamienie żółciowe w wątrobie poważnie zakłócają proces trawienia, który prowadzi do przeciążenia toksycznymi substancjami krwi i limfy, jak omówiono już to powyżej (zobacz Schorzenia układu krążenia).

Lekarze uważają zapalenie stawów za chorobę auto immunologiczną dotykającą błony maziowej. Wytwarzanie przeciwciał przeciw własnym komórkom, czyli zjawisko gdy system odpornościowy zwalcza własne komórki, pojawia się kiedy we krwi formują się kompleksy antygenów/przeciwciał (czynniki reumatoidalne). Naturalnie, limfocyty B (komórki odpornościowe) wchodząc w kontakt z antygenami w ścianach jelitowych zostają pobudzone i wytwarzają przeciwciała (immunoglobuliny). Komórki odpornościowe krążą we krwi i niektóre z nich osiadają w węzłach chłonnych, śledzionie, błonach śluzowych gruczołów ślinowych, układzie chłonnym oskrzeli, pochwie lub macicy, gruczołach produkujących mleko w piersiach oraz torebkach stawowych.

Jeśli wystawianie się na działanie tych samych typów toksycznych antygenów powtarza się, drastycznie podnosi się produkcja przeciwciał, w szczególności w miejscach, gdzie komórki odpornościowe już osiadły w wyniku wcześniejszego kontaktu z najeźdźcami. Te szkodliwe antygeny mogą składać się, na przykład, z rozkładających się cząstek białkowych

pochodzenia zwierzęcego. W takim przypadku może wystąpić intensywna działalność drobnoustrojowa. Każdy nowy kontakt z antygenami podnosi poziom kompleksów przeciwciał we krwi i zaburza doskonałą równowagę istniejącą pomiędzy reakcją odpornościową a jej powstrzymaniem. Choroby autoimmunologiczne, które wskazują na niezwykle wysoki poziom toksyczności w ciele, są bezpośrednim wynikiem tej zakłóconej równowagi. Jeśli gromadzenie przeciwciał w torebkach maziowych utrzymuje się na wysokim poziomie, wywołane zapalenie przechodzi w stadium chroniczne, prowadząc do stopniowej deformacji, bólu i utraty funkcji stawów.

Zbyt częste pobudzanie systemu odpornościowego prowadzi do samozniszczenia ciała. Jeśli ta forma samozniszczenia wystąpi w tkance nerwowej, przybierze postać stwardnienia rozsianego (MS), jeśli zaś wystąpi w tkance organów, objawi się w formie raka. Jednakże patrząc na to z głębszej perspektywy, samozniszczenie jest jedynie ostateczną próbą pozostania przy życiu. Ciało "atakuje" jedynie w wypadku gdy toksyczność zostaje podniesiona do takiego stopnia, że wywołałaby więcej szkód niż reakcja autoimmunologiczna. Zdecydowanie nie jest jego zamiarem popełnienie samobójstwa, jak sugerowałoby to określenie "choroba autoimmunologiczna" . Gdy błony komórkowe ciała zostają zaśmiecone przez obce, szkodliwe substancje chemiczne i toksyczne cząstki, jak na przykład nasycone kwasy tłuszczowe (które można znaleźć na przykład w hamburgerach i frytkach), całkowicie normalną odpowiedzią systemu odpornościowego jest atak przeciw tym zanieczyszczającym substancjom. Nazywanie tej odpowiedzi umożliwiającej przetrwanie chorobą jest sprzeczne z nauką i odzwierciedla brak wiedzy o faktycznej naturze ciała.

Kamienie żółciowe hamują umiejętność ciała utrzymania go odżywionym i czystym, co czyni je głównym powodem toksyczności. Nie pozwalają aby wątroba mogła usuwać trujące substancje z krwiobiegu w odpowiednich ilościach. Jeśli wątroba nie może odfiltrowywać toksyn z krwi, zostają one wrzucone do płynu międzykomórkowego. Im więcej toksyn zgromadzi się w płynie międzykomórkowym tym bardziej błony komórkowe zostaną oblepione szkodliwymi substancjami. Odpowiedź autoimmunologiczna może być niezbędna aby zniszczyć najbardziej skażone komórki i tym samym oszczędzić resztę ciała, przynajmniej tymczasowo. Kiedy wszystkie kamienie żółciowe zostaną usunięte z wątroby i woreczka żółciowego, system odpornościowy nie musi uciekać się do tak ekstremalnych środków obrony na poziomie komórkowym.

Zapalenie kostno-stawowe jest chorobą zwyrodnieniową, niezapaleniową. Następuje kiedy odnowa *chrząstki stawowej* (gładka, odporna powierzchnia pokrywająca kości, które stykają się z innymi kośćmi) nie nadąża za jej usuwaniem. Chrząstka stawowa stopniowo staje się coraz cieńsza do czasu gdy, w końcu, powierzchnie stawowe kości zaczną trzeć o siebie i zaczyna się proces zwyrodnieniowy. Za tą formą uszkodzenia może następować nieprawidłowa odnowa kości i przewlekłe" zapalenie. Tak jak większość chorób, objawy te są wynikiem wieloletnich zaburzeń trawiennych. Ponieważ wchłaniane jest coraz mniej substancji odżywczych i coraz mniej z nich jest transportowane do budowy tkanek, jest też coraz trudniej utrzymać zdrowe kości i chrząstki stawowe. Kamienie żółciowe w wątrobie przeszkadzają w podstawowych procesach trawiennych i dlatego odgrywają prawdopodobnie najważniejszą rolę w rozwoju zapalenia kostnostawowego.

Dna, która jest kolejną chorobą stawów związaną z osłabieniem funkcjonowania wątroby, jest wywołana przez kryształy soli moczanowych w stawach i ścięgnach. Dna pojawia się u niektórych osób z nadmierną zawartością kwasu moczowego we krwi. Gdy kamienie żółciowe w wątrobie zaczynają wpływać na krążenie krwi w nerkach (zobacz Schorzenia układu moczowego), kwas moczowy nie zostaje właściwie wydalony. Powoduje to również zwiększone uszkodzenie komórek i ich niszczenie w wątrobie i nerkach, jak również w innych częściach ciała.

Kwas moczowy jest produktem przemiany materii powstającym z rozpadu jądra komórkowego i wytwarzany jest w nadmiarze gdy następuje zwiększone niszczenie komórkowe. Palenie papierosów, picie regularnie alkoholu, używanie środków pobudzających i innych tego typu substancji, powoduje znaczne zniszczenie komórek, co uwalnia duże ilości zdegenerowanego białka komórkowego do krwiobiegu. W dodatku, produkcja kwasu moczowego wzrasta raptownie w wyniku nadmiernej konsumpcji produktów białkowych, takich jak mięso, ryby, wieprzowina i jaja.[12] Nawiasem mówiąc, wszystkie wyżej wymienione produkty i substancje prowadzą do tworzenia się kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym.

Osoba może doświadczyć kilku ostrych ataków bólu artretycznego zanim uszkodzenie stawów zmniejszy jej mobilność i dna moczanowa przybierze charakter chroniczny.

[12] Przeczytaj także "Oczyszczanie nerek" w książce Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania tego samego autora.

Schorzenia układu rozrodczego

Zdrowie tak żeńskiego, jak i męskiego układu rozrodczego w dużej mierze zależą od prawidłowej pracy wątroby. Kamienie żółciowe w wątrobie tamują ruch żółci w drogach żółciowych, co osłabia trawienie i zniekształca podstawowe struktury zrazików wątroby. To zmniejsza produkcję zarówno surowicy albuminy jak i czynników ułatwiających krzepnięcie. Surowica albuminy jest białkiem krwi, które występuje najczęściej i w największych ilościach i jest odpowiedzialna za utrzymywanie ciśnienia osmotycznego osocza na normalnym poziomie, 25mm Hg. Czynniki krzepnięcia są niezbędne do koagulacji krwi. Zbyt małe ciśnienie osmotyczne odcina dopływ substancji odżywczych do komórek, wliczając w to komórki narządów

rozrodczych. To może prowadzić do obniżonego drenażu limfatycznego. Słaby drenaż limfy z narządów rozrodczych może powodować zatrzymywanie płynów i obrzęk, jak również zatrzymanie odpadów metabolicznych i martwych komórek. Wszystko to może w końcu prowadzić do stopniowego upośledzenia funkcji płciowych.

Większość chorób układu rozrodczego jest wynikiem nieprawidłowego drenażu limfy. Przewód piersiowy (zobacz·" Zaburzenia układu krążenia) zbiera limfę ze wszystkich organów systemu trawiennego, wliczając w to wątrobę, śledzionę, trzustkę, żołądek i jelita. Ten duży przewód często zostaje poważnie zablokowany kiedy kamienie żółciowe w wątrobie zaburzają właściwe trawienie i wchłanianie jedzenia. Oczywistym jest, choć medycyna głównego nurtu prawie nie dostrzega tego faktu, że blokada w kanale piersiowym wpływa na organy układu rozrodczego. Organy te, tak jak i inne organy ciała, muszą uwalniać swoje zużyte komórki i końcowe produkty przemiany materii do kanału piersiowego.

Osłabiony drenaż limfatyczny z obszaru miednicowego u kobiet jest odpowiedzialny za **obniżoną odporność, problemy miesiączkowe, zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), objawy klimakterium, chorobę zapalną miednicy, zapalenie szyjki macicy, wszystkie choroby dotykające macicę, dystrofię sromu wraz z tworzeniem się tkanki włóknistej, torbiele jajników i guzy, zniszczenie komórek, zaburzenia hormonalne, niskie libido, bezpłodność i genetyczne mutacje "komórek wywołujące rak**a.

Zator piersiowy może również powodować blokadę limfy w lewej piersi, tym samym zostawiając w tym węźle złogi trujących substancji powodujących zapalenie, tworzenie się guzków, zatory kanalików mlecznych i guzy rakowe. Jeśli prawy kanał limfatyczny, który odprowadza limfę z prawej części klatki piersiowej, głowy, szyi i prawego ramienia zostaje zablokowany, odpady gromadzą się w prawej piersi, powodując podobne problemy.

Ciągłe ograniczenie odpływu limfy z obszaru miednicowego u mężczyzn powoduje powiększenie prostaty, tak łagodne jak i złośliwe, a także zapalenie jąder, penisa i cewki moczowej. Często jako wynik takiego stanu pojawia się impotencja. Stały rozrost kamieni żółciowych w wątrobie, będący niezwykle częstą dolegliwością wśród mężczyzn w średnim wieku w zamożnych społeczeństwach, jest jednym z głównych powodów zatoru limfy w tej niezwykle istotnej części ciała. Choroby weneryczne pojawiają się kiedy odkryte części ciała osiągają wysokie poziomy toksyczności. Zakażenie drobnoustrojowe jest poprzedzone przez poważną blokadę limfatyczną. Spadająca zdolność układu chłonnego (który obejmuje system odpornościowy) do odparcia atakujących mikroorganizmów jest prawdziwym powodem większości schorzeń rozrodczych i seksualnych.

Gdy wszystkie kamienie żółciowe z wątroby zostaną usunięte i utrzymane zostaną zdrowa dieta i tryb życia, praca układu limfatycznego może wrócić do normy. Tkanka organów rozrodczych otrzyma odpowiednie ilości pożywienia i stanie się bardziej odporna. Ustąpią infekcje, rozkładane i usuwane będą torbiele, włókniaki i guzy oraz zostają przywrócone funkcje płciowe.

Schorzenia skóry

Niemal wszystkie choroby skórne takie jak egzema, trądzik i łuszczyca mają jeden czynnik wspólny: kamienie żółciowe w wątrobie. Prawie każda osoba z chorobą skórną cierpi również na problemy jelitowe z powodu zanieczyszczonej krwi. Wywołane jest to przez kamienie żółciowe i szkodliwy wpływ jaki wywierają one na całe ciało. Kamienie żółciowe przyczyniają się do licznych problemów - szczególnie zaś w układach trawiennym, krążenia i moczowym. Jako rezultat próby eliminowania tego, co odbyt, nerki, płuca, wątroba i układ chłonny nie są w stanie usunąć albo oczyścić z substancji toksycznych, skóra zostaje zalana i przeciążona odpadami kwasowymi. Pomimo tego, że skóra jest największym organem wydalniczym ciała, to ostatecznie poddaje się w obliczu nadmiaru kwasów. Toksyczny materiał jest odkładany najpierw w tkance łącznej pod skórą właściwą. Kiedy to "składowisko odpadów" staje się nimi przesiąknięte, skóra przestaje prawidłowo funkcjonować.

Nadmierne liczby trujących substancji, szczątki komórkowe, drobnoustroje z innych źródeł (takich jak kamienie żółciowe) i różne antygeny z nieodpowiednio strawionego pożywienia blokują układ chłonny i hamują właściwy drenaż limfy z różnych, żywych warstw skóry. Toksyny i rozkładające się białka z uszkodzonych albo zniszczonych komórek skóry przyciągają drobnoustroje i stają się źródłem stałego podrażnienia i stanów zapalnych skóry. Komórki skóry zaczynają cierpieć z powodu niedożywienia, które znacznie może zredukować ich normalny cykl odnawiania się (mniej więcej co miesiąc). To również może powodować znaczne uszkodzenie nerwów skórnych.

Jeśli gruczoły łojowe, które wlewają swoją wydzielinę, łój skórny, do mieszków włosów, cierpią z powodu niedożywienia, porost włosów zostaje zaburzony i mogą one zacząć wypadać, szczególnie włosy na głowie. Kiedy zapas melaniny w ciele staje się niedostateczny, włosy siwieją przedwcześnie. Niedostatek łoju skórnego zmienia zdrową fakturę włosów i sprawia, że wyglądają matowo i nieatrakcyjne. Na skórze, łój skórny ma działanie antybakteryjne i grzybobójcze zapobiegając inwazji drobnoustrojów. Zapobiega również wysuszaniu i pękaniu skóry, zwłaszcza kiedy zostaje wystawiona na działanie słońca i gorącego, suchego powietrza.

Predyspozycje genetyczne do pogłębiania się łysienia lub każdego innego schorzenia skóry mogą mieć znaczenie, ale nie

są główną ich przyczyną, jak często przypuszcza się. Prawidłowe funkcje skóry często zostają całkowicie przywrócone i porost włosów, szczególnie wśród kobiet, wraca do normalności jak tylko wszystkie kamienie żółciowe zostaną usunięte i odbyt oraz nerki/pęcherz są utrzymane w czystości. (Aby zapoznać się z dalszymi szczegółami odnośnie płukania jelita grubego i oczyszczania nerek, przeczytaj moją książkę, Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania).

Podsumowanie

Kamienie żółciowe są głównym powodem choroby w ciele. Przeszkadzają w funkcjonowaniu jednego z najbardziej skomplikowanych, aktywnych i wpływowych organów - wątroby. Nikomu jeszcze nie udało się stworzyć sztucznej wątroby, ponieważ jest ona tak skomplikowana. Pod względem swojej złożoności ustępując jedynie mózgowi, wątroba nadzoruje najbardziej skomplikowane procesy związane z trawieniem i metabolizmem, wpływając tym samym na życie i zdrowie każdej komórki w ciele. Gdy usuniemy przeszkody, które uniemożliwiają wątrobie wykonywanie jej pracy dokładnie i sprawnie, ciało może powrócić do stanu stałej równowagi i witalności.

Rozdział 2

Jak mogę stwierdzić, czy mam kamienie żółciowe?

Podczas badań tysięcy pacjentów cierpiących na prawie każdy rodzaj choroby, wliczając w to ostatnie stadia chorób nieuleczalnych, stwierdziłem, że każda z tych osób ma duże ilości kamieni żółciowych w wątrobie, a w wielu przypadkach, również w woreczku żółciowym. Jak tylko usunęły one kamienie poprzez płukanie wątroby i wprowadziły proste zasady zdrowego trybu życia, wróciły do zdrowia w sposób, który przeczył tak konwencjonalnym jak i niekonwencjonalnym metodom leczenia.

Poniżej zawarte są opisy naj częstszych objawów obecności kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym. Jeśli doświadczasz któregokolwiek z nich, najprawdopodobniej płukanie wątroby i woreczka żółciowego przyniesie znakomite rezultaty. Bazując na swojej praktyce stwierdziłem, że oznaki te są bardzo dokładne. Jeżeli nie jesteś pewien czy masz kamienie, płukanie wątroby może służyć za środek zapobiegawczy co może, mimo wszystko, poprawić twoje zdrowie. Stare porzekadło mówi: "okaże się w praktyce". Jedynym sposobem na potwierdzenie czy masz kamienie żółciowe jest przeprowadzenie płukania wątroby. Sam przekonasz się, że gdy usuniesz wszystkie kamienie, które mogą być obecne w twoim ciele, objawy chorobowe stopniowo znikną i zdrowie wróci do normy.

Objawy i znaki

Skóra

Główną funkcją skóry jest ciągłe dostosowywanie wnętrza naszego ciała do stale zmieniającego się środowiska zewnętrznego, to znaczy do jego temperatury, wilgotności, suchości i naświetlenia. W dodatku, skóra okrywa ciało chroniąc nas przed urazami, drobnoustrojami i innymi szkodliwymi czynnikami. Poza dostosowywaniem się do wpływów zewnętrznych, skóra również monitoruje i reaguje na zmiany wewnętrzne zachodzące w ciele. Skóra odzwierciedla stan organów i płynów ustrojowych, włączając w to krew i limfę. Tak samo, długotrwałe zaburzenia funkcjonowania ciała nieuchronnie objawią się na skórze w formie różnego rodzaju skaz, odbarwień lub zmian skórnych takich jak wysuszenie, przetłuszczanie się skóry, zmarszczki, linie i temu podobne. Prawie wszystkie schorzenia skórne biorą początek w niezrównoważonej pracy wątroby. Kamienie żółciowe powodują zaburzenia krążenia, które ograniczają zapasy dostępnych składników odżywczych dla komórek oraz uniemożliwiają pozbywanie się ich odpadów, co z kolei uniemożliwia zdrowy rozwój i normalne cykle odnowy komórek skóry. Następujące oznaki wskazują na występowanie kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym:

• **Czarne plamki i niewielkie albo duże brązowe łaty**, które są w kolorze piegów albo znamion. Zazwyczaj pojawiają się one po prawej lub lewej stronie czoła, między brwiami albo pod oczami. Mogą również pojawiać się tuż nad prawą łopatką albo między łopatkami. Najbardziej widoczne są tak zwane plamy wątrobowe na wierzchu dłoni i przedramion, często spotykane wśród osób w średnim wieku i starszych. Gdy kamienie żółciowe, które zostały spontanicznie wydalone z woreczka żółciowego, zatrzymają się w okrężnicy, plamy takie również mogą pojawić się na skórze pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym. Plamy te zazwyczaj zaczynają zanikać gdy większość kamieni zostanie usunięta z wątroby i woreczka żółciowego. Większość ludzi przypuszcza, że plamy wątrobowe powstają w wyniku uszkodzenia skóry przez słońce lub "normalnego" procesu starzenia się. Jest to jednak mitem. Plamy wątrobowe, jak sama nazwa wskazuje, mają źródło w wątrobie. Wystawienie skóry na działanie słońca jedynie przyciąga wszelkie złogi kwasowych odpadów do powierzchni skóry.

• Pionowe zmarszczki między brwiami. Może to być jedna głęboka linia lub dwie, czasami trzy linie w tym obszarze. Linie

czy zmarszczki, które nie są częścią naturalnego procesu starzenia wskazują na dużą ilość kamieni żółciowych w wątrobie. Oznaczają, że wątroba jest powiększona i stała się twarda. Im głębsze i dłuższe są takie zmarszczki, w tym większym stopniu nastąpiło pogorszenie się stanu wątroby. Linia obok prawej brwi również wskazuje na blokadę w śledzionie. Ponadto, pionowe linie są oznaką dużej ilości stłumionej frustracji i gniewu. Gniew zwiększa się, gdy kamienie żółciowe uniemożliwiają właściwy przepływ żółci. Osoba o zgorzkniałej naturze ma dużo zatrzymanych toksyn - toksyn, które wątroba próbuje wydalić przez żółć. I na odwrót, gniew może powodować tworzenie się kamieni żółciowych. Jeśli zmarszczkom towarzyszą białe albo żółte łaty, mogą wskazywać na rozwój torbieli albo guza w wątrobie. **Wypryski skórne albo porost włosów między brwiami**, nawet jeżeli nie ma tam zmarszczek, wskazuje na chorobę wątroby, woreczka żółciowego i śledziony.

• **Poziome zmarszczki w poprzek nasady nosa**. To oznaka zaburzeń pracy trzustki spowodowanych kamieniami żółciowymi w wątrobie. Jeśli linia będzie głęboka i wyraźna, może oznaczać zapalenie trzustki albo cukrzycę.

• **Zielony albo ciemny kolor skroni**. Wskazuje na to, że wątroba, woreczek żółciowy, trzustka, i śledziona są niewystarczająco aktywne z powodu złogów kamieni żółciowych, tak w wątrobie jak i woreczku żółciowym. Może towarzyszyć temu **zielony albo niebieski kolor** z każdej strony nasady nosa, który świadczy o ograniczonych funkcjach śledziony. **Pozioma linia** przez nasadę nosa sugeruje osłabienie trzustki.

• **Tłusta skóra w obszarze czoła**. Odzwierciedla słabe funkcjonowanie wątroby z powodu kamieni żółciowych. To samo odnosi się do **nadmiernego pocenia się** w tej części głowy. Wskazuje na zaburzenia wydzielania żółci w wątrobie i woreczku żółciowym oraz na osłabienie trzustki, nerek i narządów wydalniczych.

• **Wypadanie włosów na czubku głowy**. Oznaka ta wskazuje, że wątroba, serce, jelito cienkie, trzustka i narządy rozrodcze zostają zablokowane i pogarsza się ich funkcjonowanie. Istnieje skłonność do rozwoju choroby układu krążenia, chronicznych problemów trawiennych i tworzenia się torbieli i guzów. Wczesne siwienie włosów wskazuje na zbyt małą aktywność wątroby i woreczka żółciowego.

Nos

• **Twardniejący i pogrubiający się koniuszek nosa** Świadczy o chronicznej słabości wątroby, spowodowanej stwardnieniem tętnic i nagromadzeniem tłuszczu wokół serca, wątroby, śledziony, nerek i gruczołu prostaty. Jeśli powiększenie takie będzie nadmierne i będą widoczne naczynia krwionośne, osobie takiej może grozić zawał serca albo wylew.

• **Ciągle czerwony no**s. Stan taki wskazuje na nieprawidłową pracę serca, ze skłonnością do wysokiego ciśnienia krwi (nadciśnienia). Fioletowy nos wskazuje na niskie ciśnienie. Oba objawy są wynikiem braku równowagi w funkcjach wątrobowych, trawiennych i niewydolności nerek.

• **Rozpadlina albo wyginanie się koniuszka nosa**. Oznacza nieregularne bicie serca i szmery w sercu. Jeśli jedna połowa takiego nosa ze szczeliną jest większa niż druga, wskazuje to, że jedna strona serca jest powiększona. Takiemu stanowi mogą towarzyszyć arytmia i ataki paniki. Mogą oznaczać poważną blokadę limfatyczną spowodowaną przez choroby trawienne takie jak zaparcia, zapalenie okrężnicy, wrzody żołądka i inne. Wydolność nerek zostaje osłabiona z powodu dużych ilości kamieni żółciowych przerywających dopływ krwi do wątroby. Wydzieliny żółci są niewystarczające. (Uwaga: Osobiście widziałem, że rozpadliny w nosie znikają po płukaniu wątroby).

• **Nos wygina się w kierunku lewej strony**. O ile nie jest to spowodowane przez wypadek, ten asymetryczny kształt nosa oznacza, że organy po prawej stronie ciała nie są wystarczająco aktywne. Obejmuje to wątrobę, woreczek żółciowy, prawą nerkę, okrężnicę wstępującą, prawy jajnik albo jądro i prawą stronę mózgu. Główny powód tego stanu to nagromadzenie kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym (nos ma duże szanse wrócić do centralnego położenia jak tylko kamienie zostaną usunięte).

Oczy

• **Kolor skóry pod oczami jest żółtawy**. To wskazuje, że wątroba i woreczek żółciowy są nadmiernie aktywne. Ciemny, a nawet **czarny kolor** w tym samym obszarze jest wynikiem przeciążenia nerek, pęcherza i narządów rozrodczych z powodu przedłużających się zaburzeń układu trawiennego. Szarawy, blady kolor pojawia się, jeśli nerki i, od czasu do czasu płuca, nie funkcjonują prawidłowo, co jest wynikiem niewłaściwego drenażu limfy z tych organów. Co więcej, zaburzenia mogą również dotknąć układu dokrewnego.

• **Wypełnione wodą worki pod dolnymi powiekami**. Są one efektem blokady w narządach trawiennych i wydalniczych, która jest spowodowana nieodpowiednim drenażem limfy z obszaru głowy. Jeśli mają one charakter chroniczny i zawierają tłuszcz, to może to wskazywać na obecność zapalenia, torbieli a być może nawet guzów w pęcherzu, jajnikach, jajowodach, macicy i prostacie.

• **Białe przesłony na źrenicy oka**. Zasłona taka składa się przeważnie ze śluzu i zdegenerowanych cząstek białkowych. To wskazuje na rozwój katarakt wywołanych długotrwałą, słabą pracą wątroby i słabym trawieniem.

• **Stałe zaczerwienienie białka oka**. Stan ten jest wywołany przez pękanie naczyń włosowatych, świadcząc o zaburzeniach

funkcji krążeniowych i oddechowych. **Białe albo żółte przepaski śluzu** w białku wskazują, że ciało nagromadziło zbyt dużo substancji tłuszczowych ponieważ wątroba i woreczek żółciowy zgromadziły duże ilości kamieni żółciowych. Gdy taki stan pojawia się, ciało ma skłonność do wytwarzania torbieli oraz łagodnych i złośliwych guzów.

• **Gruba biała linia przykrywa część obrzeża tęczówki, szczególnie część dolną**. Oznacza to nagromadzenie się dużych ilości cholesterolu w układzie krążenia. Układ chłonny również cierpi z powodu znacznej blokady i zatrzymuje tłuszcz. (Uwaga: jeśli chcesz zgłębić temat związku oczu i tęczówki z różnymi częściami ciała, zalecam studia irydologii, albo inaczej interpretacji oka).

• **Oczy straciły swój naturalny połysk i blask**. Jest to znak, że zarówno wątroba jak i nerki są zablokowane i nie mogą odpowiednio filtrować krwi. "Zanieczyszczona" krew, przeładowana toksynami albo produktami odpadowymi, jest cięższa i płynie wolniej niż krew oczyszczona. Zagęszczona krew spowalnia krążenie i zmniejsza dostawy tlenu i substancji odżywczych do komórek i organów, wliczając w to oczy. Jeśli taka sytuacja będzie się utrzymywała, stan komórek pogorszy się i nieuchronnie zaczną się starzeć lub wymierać. Oko i komórki mózgowe odczuwają to w sposób szczególny ponieważ aby móc do nich dopłynąć, krew musi przeciwstawić się sile grawitacji. **Najwięcej problemów ze wzrokiem** pojawia się jako bezpośredni lub pośredni wynik obniżonej zdolności oczyszczania krwi przez wątrobę i nerki. Czysta i bogata w substancje odżywcze krew ze zdrowej, wydajnej wątroby może płynąć łatwo i może odżywiać tkanki oczu lepiej, tym samym usuwając większość problemów.

Język, usta, wargi i zęby

• **Język jest pokryty żółtym albo białym nalotem, zwłaszcza w części tylnej**. Wskazuje to na zaburzenia w wydzielaniu żółci, co jest głównym powodem problemów trawiennych. Toksyczne osady z nie strawionego i fermentującego albo rozkładającego się pożywienia zatrzymują się w obszarze jelitowym. To blokuje przepływ limfy w kanale piersiowym i uniemożliwia usuwanie toksyn i drobnoustrojów z okolic gardła i ust.

• **Odciski zębów na bokach języka, często wraz z białą wydzieliną śluzową**. Wskazują na słabe trawienie i niedostateczne wchłanianie substancji odżywczych z jelita cienkiego.

• **Pypcie na języku**. Wskazują na słabe trawienie i obecność fermentującego i rozkładającego się pożywienia w jelicie cienkim i grubym.

• **Rozpadliny na języku**. To oznaki długotrwałych zaburzeń jelitowych. Gdy jedzenie nie zostaje wymieszane z wystarczającą ilością żółci, pozostaje ono częściowo niestrawione. Niestrawione pożywienie zaczyna być rozkładane przez bakterie, a tym samym staje się źródłem toksycznych odpadów. Stałe wystawianie ściany jelitowej na działanie toksyn wytwarzanych przez bakterie powoduje jej podrażnienia i pojawienie się ran. Powstające w rezultacie takiego stanu rany, blizny oraz stwardnienie ścian jelitowych odzwierciedlone jest przez pęknięcia na języku. Towarzyszyć im może niewielka wydzielina śluzu.

• **Powtarzające się wydzielanie śluzu do gardła i ust**. Żółć może wracać do żołądka, tym samym drażniąc jego ochronną wyściółkę i powodując nadmierną produkcję śluzu. Część żółci i śluzu może dochodzić aż do ust. Może to powodować uczucie niesmaku (gorzkości) w ustach i zwiększać częstotliwość prób organizmu przeczyszczenia gardła, co wymaga odkasłania. Wydzielina śluzu bez gorzkiego posmaku pojawia się gdy jedzenie nie jest strawione jak należy i wytwarzają się toksyny. Śluz pomaga zatrzymać i zneutralizować część tych toksyn, ale jako efekt uboczny pojawia się blokada.

• Nieświeży oddech i częste bekanie. Obie oznaki wskazują na obecność niestrawionego, fermentującego albo rozkładającego się jedzenia w przewodzie żołądkowo-jelitowym. Bakterie rozkładające odpady wytwarzają gazy, które czasami mogą być bardzo toksyczne, co powoduje nieprzyjemną woń oddechu.

• **Tworzenie się skrzepów śluzu w kącikach ust**. Wskazuje na obecność wrzodów dwunastnicy, wywołanych przez powracanie żółci do żołądka, albo przez inne przyczyny omówione wcześniej. Wrzody w różnych częściach ust albo na języku wskazują na zapalenie albo owrzodzenie w odpowiednich częściach przewodu żołądkowo-jelitowego. Na przykład, wrzody po wewnętrznej stronie dolnej wargi wskazują na obecność wrzodów w jelicie grubym. Opryszczka ("zimno") na wardze oznacza poważniejsze zapalenie i owrzodzenie ściany jelitowej.

• **Ciemniejsze miejsca albo plamki na wargach**. Pojawiają się kiedy zatory w wątrobie, woreczku żółciowym i nerkach spowodowały spowolnienie i zastój krążenia krwi i drenażu limfy w ciele. Może również wystąpić zaawansowane, nienaturalne zwężenie naczyń włosowatych. Jeśli kolor warg jest czerwonawy (ciemny) albo fioletowy, wskazuje na osłabienie wydolności serca, płuc funkcji oddechowych.

• **Spuchnięte albo rozdęte wargi**. Wskazuje na schorzenia jelitowe. Jeśli dolna warga jest spuchnięta, okrężnica cierpi z powodu zaparcia lub biegunki, które mogą następować naprzemiennie. Toksyczne gazy tworzą się z niedostatecznie strawionego pożywienia, które prowadzi do wzdęć i dyskomfortu brzucha. Spuchnięta albo powiększona górna warga wskazuje na problemy żołądkowe, jak niestrawność, której często towarzyszy "zgaga". Nienaturalnie mocno zamknięte usta wskazują, że dana osoba cierpi na schorzenia wątroby, woreczka żółciowego i być może nerek. Jeśli dolna warga jest sucha, łuszczy się

i łatwo pęka może oznaczać chroniczne zaparcia albo biegunkę, z dużymi ilościami toksycznych kwasów w okrężnicy. Takiemu stanowi towarzyszy zaawansowane odwodnienie komórek okrężnicy.

• **Spuchnięte, wrażliwe, albo krwawiące dziąsła.** Każdy z tych objawów pojawia się kiedy drenaż limfatyczny z okolic ust jest niewystarczający w związku z blokadą limfy z obszaru jelitowego. Krew niesie zbyt dużo kwaśnych związków chemicznych. Zapalenie w głębi gardła, któremu towarzyszy powiększanie się migdałków, a nawet bez niego, również spowodowane jest przez zator limfatyczny. **Zapalenie migdałków**, które często występuje wśród dzieci, jest oznaką ciągłego zatrzymania toksyn zebranych w płynie limfatycznym i powrót odpadów z przewodu żołądkowo-jelitowego do migdałków.

• **Problemy z zębami** zazwyczaj są spowodowane przez brak równowagi żywieniowej. Słabe trawienie i nadmierna konsumpcja rafinowanych, przetworzonych i kwasowych produktów, takich jak cukier, czekolada, mięso, ser, kawa, napoje gazowane i inne tego typu produkty, uszczupla zapasy minerałów i witamin w ciele. Osoby dorosłe zazwyczaj mają trzydzieści dwa zęby. Każdy ząb odpowiada kręgowi kręgosłupa, a każdy kręg jest połączony z ważnym organem albo gruczołem. Na przykład próchnica któregokolwiek z czterech kłów wskazuje na obecność kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym. Żółty kolor zębów, a zwłaszcza kłów, wskazuje na obecność toksyn w organach umiejscowionych w okolicy śródbrzusza, czyli wątroby, woreczka żółciowego, żołądka, trzustki i śledziony. Bakterie nie są powodem próchnicy. One tylko atakują tkankę zęba, której równowaga kwasowo-zasadowa już została zaburzona. Odpowiednie wydzielanie śliny również odgrywa znaczącą rolę w zabezpieczaniu zębów. Naprawdę zdrowe zęby wystarczają na całe życie i są utrzymywane przez zdrowy system trawienny.

Ręce, paznokcie i stopy

• **Biała, natłuszczona skóra na koniuszkach palców** jest oznaką zaburzeń trawiennych i układu chłonnego. W dodatku, w wątrobie i nerkach mogą tworzyć się torbiele i guzy. Może wystąpić nadmierne wydzielanie tłuszczu co objawi się jako przetłuszczona skóra.

• **Ciemnoczerwone paznokcie** wskazują na wysoką zawartości cholesterolu, kwasów tłuszczowych i minerałów we krwi. Wątroba, woreczek żółciowy i śledziona są zablokowane i nie dość aktywne, a wszystkie funkcje wydalnicze są przeciążone produktami odpadowymi. **Białawe paznokcie** wskazują na nagromadzenie tłuszczu i śluzu we wnętrzu i wokół serca, wątroby, trzustki, prostaty albo jajników. Stanowi takiemu towarzyszy słabe krążenie krwi i niski poziom hemoglobiny (anemia).

• **Pionowe wgłębienia w paznokciach** zazwyczaj oznaczają słabe wchłanianie pożywienia i zakłócenia ważnych funkcji trawiennych wątroby i wydolności nerek. Może również wystąpić ogólne znużenie. Głębokie pionowe wyżłobienia na paznokciach kciuka, zwłaszcza z rozdzielającymi się końcami oznaczają, że jądra danej osoby i prostata albo jajniki nie funkcjonują jak należy. Spowodowane jest to przez zaburzone funkcjonowanie układów trawiennego i krążenia. **Poziome wygięcia w paznokciach** pokazują nienaturalne albo radykalne zmiany w nawykach żywieniowych. Zmiany te mogą być pożyteczne albo szkodliwe. **Białe plamki na paznokciac**h pojawiają się gdy ciało wydala duże ilości wapnia i/lub cynku w odpowiedzi na nadmierne spożycie cukru albo pożywienia i napojów z jego dużą zawartością. Cukier ma bardzo duże właściwości zakwaszające i powoduje wypłukiwanie tych minerałów z kości i zębów.

• **Twardy występ u nasady palucha.** Wskazuje na postępujące usztywnienie organów zlokalizowanych pośrodku ciała, wliczając w to wątrobę, żołądek, trzustkę i śledzionę. Wskazuje na powiększanie się liczby kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym.

• Żółty kolor stóp oznacza zwiększającą się ilość kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym. Jeśli kolor jakiejkolwiek części stopy zmienia się na zielony, oznacza poważne zaburzenia funkcji śledziony i układu limfatycznego. Może to prowadzić do pojawienia się torbieli oraz łagodnych lub złośliwych nowotworów.

• **Twarda skóra na czubku czwartego palca u nogi albo stwardnienie u nasady czwartego palca u nogi.** Objaw ten wskazuje, że funkcje woreczka żółciowego są w stanie zastoju. Ogólna sztywność, wygięcie i ból w czwartym palcu u nogi sugerują długą historię kamieni żółciowych w woreczku żółciowym i wątrobie.

• **Wykrzywianie się pierwszego palca u nogi**. Jeśli duży palec u nogi wykrzywia się w kierunku drugiego palca wskazuje to na ograniczenie wydolności nerek z powodu obecności kamieni żółciowych w wątrobowych drogach żółciowych Jednocześnie mamy do czynienia z nadmiernie pobudzonymi funkcjami śledziony i limfatycznymi z powodu nagromadzenia się toksycznych osadów z pożywienia, które nie zostało odpowiednio strawione, odpadów metabolicznych i odpadów komórkowych.

• **Biały kolor i pofalowane powierzchnie czwartych i piątych paznokci na palcach u stóp**. Świadczy to o słabej wydajności wątroby i woreczka żółciowego, jak również nerek i pęcherza moczowego.

Skład kału

• **Stolec albo kał wydziela ostrą, cierpką lub przejmującą woń** Wskazuje to na niewłaściwe trawienie pożywienia. Poddane fermentacji i rozkładowi jedzenie i obecność dużych ilości "złych" bakterii w kale powodują, że ma on ostrą woń i lepką konsystencję. Normalny stolec jest pokryty cienką warstewką śluzu, która zabezpiecza odbyt przed zabrudzeniem.

• **Suche i twarde stolce są oznaką zaparcia tak samo jak i lepkie stolce** Inną oznaką słabej wydajności systemu trawiennego, a w szczególności wątroby, jest biegunka.

• **Kał ma blady wygląd albo kolor gliny**. Jest to kolejna oznaka słabej pracy wątroby (żółć nadaje stolcowi jego naturalny brązowy kolor). Jeśli stolec pływa, oznacza to, że zawiera duże ilości niestrawionych tłuszczów czyniące go lżejszym od wody.

Podsumowanie

Może istnieć o wiele więcej oznak i objawów wskazujących na obecność kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym niż te opisane powyżej. Ból w prawym ramieniu, "łokieć tenisisty", sztywne ramię, drętwienie nóg i rwa kulszowa, mogą na przykład nie mieć żadnego oczywistego związku z kamieniami żółciowymi w wątrobie. Jednak gdy tylko kamienie żółciowe zostaną usunięte, problemy te zazwyczaj znikają.

Ciało jest siecią informacji i każda jego część ma wpływ na każdą inną część i komunikuje się z nimi. Pozornie nic nieznaczące plamy albo znaki na skórze, w oczach albo na palcu u nogi, mogą być zwiastunami poważnych problemów zdrowotnych. Gdy rozpoznasz je i wypłuczesz swoją wątrobę i woreczek żółciowy wraz z rozpoczęciem zdrowej diety i trybu życia, stwierdzisz, że oznaki zdrowia i witalność zaczną powracać. Aby zapobiec chorobie i sprawić abyś cieszył się stałym zdrowiem, należy przede wszystkim zrozumieć, co tak naprawdę powoduje powstawanie kamieni żółciowych.

Rozdział 3

Najczęstsze przyczyny pojawiania się kamieni żółciowych

Żółć składa się z wody, śluzu, barwnika żółci (bilirubiny), soli żółci i cholesterolu, a także zawiera enzymy i korzystne bakterie. Komórki wątroby wydzielają ją w formie żółtego, zielonego albo brązowawego płynu do maleńkich kanałów o nazwie kanaliki żółciowe. Kanaliki żółciowe łączą się w większe kanały, które z kolei łączą się z prawym i lewym kanałem wątrobowym. Dwa kanały wątrobowe łączą się i tworzą przewód żółciowy wspólny, który odprowadza żółć z wątroby, a następnie dostarcza taką jej ilość, jaka potrzebna jest do przebiegu procesu trawienia.

Jakakolwiek niekorzystna zmiana w składzie żółci wpływa na rozpuszczalność jej składników prowadząc do powstawania kamieni żółciowych. W celu uproszczenia, podzieliłem kamienie żółciowe na dwa podstawowe typy: kamienie cholesterolu i kamienie pigmentu. Niektóre kamienie cholesterolowe składają się co najmniej w 60 procentach z cholesterolu i mają kolor żółtawy albo brązowawy. Inne mają kolor zielonkawy i są zazwyczaj miękkie, podobne do kitu (mogą one składać się do 95 procent z cholesterolu). Inne spośród nich mogą z kolei zawierać organiczny materiał tłuszczowy. Kamienie pigmentu są brązowe albo czarne ze względu na dużą zawartość barwnika (bilirubiny). Mogą być uwapnione, są twardsze i bardziej zbite niż kamienie cholesterolu, choć kamienie na bazie cholesterolu mogą również być stwardniałe i uwapnione. Uwapnione kamienie rozrastają się jedynie w woreczku żółciowym.

Niekorzystne zmiany składników żółci mogą pojawić się z różnych przyczyn. Rozcieńczające działanie soli żółci i, oczywiście, pokaźne ilości wody, zwykle utrzymują cholesterol w formie cieczy. Zwiększona ilość cholesterolu w żółci sprawia, że jej sole nie są w stanie rozcieńczyć go, tym samym przyczyniając się do tworzenia z cholesterolu kamieni. Podobny skutek wywołuje spadek ilości soli żółci w ogólnej produkcji tej substancji, co również prowadzi do tworzenia się kamieni. W dodatku, z powodu dostarczania ciału niewystarczającej ilości wody, spada płynność żółci i znaczna część cholesterolu nie jest rozpuszczona jak należy. Ta nadmierna ilość zostaje związana w małe kamyki cholesterolowe. Z czasem, te mały kamyki urastają do większych rozmiarów.

Kamienie pigmentu tworzą się, kiedy w żółci rośnie ilość barwnika, bilirubiny, będącej odpadem powstającym z niszczenia czerwonych krwinek. Ludzie z nadmierną ilością kamieni cholesterolu w wątrobie są bardziej narażeni na rozwinięcie się marskości wątroby, niedokrwistości sierpowatej lub innej choroby krwi. Każde z tych powikłań może być przyczyną wysokiego stężenia pigmentu bilirubiny w żółci. Z kolei nadmiernie podwyższone poziomy bilirubiny prowadzą do tworzenia się kamieni pigmentu w wątrobie i woreczku żółciowym.

Gdy skład żółci w wątrobie zostaje zaburzony, małe kryształy cholesterolu zaczynają wiązać się z innymi składnikami żółci tworząc maleńkie zakrzepy. Te maleńkie zakrzepy mogą z kolei blokować jeszcze mniejsze kanaliki żółciowe. To dalej spowalnia przepływ żółci, co sprawia, że coraz większe ilości żółci przywiązują się do tych maleńkich zakrzepów. W końcu zakrzepy stają się tak duże, że można określić je mianem kamieni. Niektóre z nich mogą przedostawać się do większych dróg żół-

ciowych i łączyć z innymi kamieniami. Mogą one również powiększać swoje rozmiary samodzielnie. Rezultatem takiej sytuacji jest dalsza blokada przepływu żółci, także w większych drogach żółciowych. Blokada kilku większych kanałów żółciowych wpływa w podobny sposób na setki mniejszych, co zamyka błędne koło. W końcu kanały wątrobowe są tak poważnie zablokowane przez kamienie wewnątrzwątrobowe (kamienie występujące wewnątrz wątroby), że ilość żółci dostępnej do przebiegu procesu trawiennego zostaje drastycznie zmniejszona. Ponieważ wątroba w dalszym ciągu wytwarza żółć, coraz więcej z niej jest zamieniane w kamienie, podczas gdy inna część przedostaje się do krwi. Gdy tylko żółć przecieka do krwi, może prowadzić do zabarwienia skóry (na żółto lub szaro) i powodować skazy na skórze, takie jak plamy wątrobowe.

Słaby przepływ żółci w wątrobie w jeszcze większym stopniu zmienia skład żółci, co z kolei wpływa na woreczek żółciowy. Mały zakrzep żółci w woreczku żółciowym może rosnąć nawet przez osiem lat zanim będzie można go wykryć i zanim stanie się poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Wiadomo, że jeden na dziesięciu Amerykanów ma kamienie żółciowe w woreczku żółciowym. Każdego roku około 500 tysięcy z nich zgadza się na operację usunięcia woreczka żółciowego. Jednak niewielu lekarzy i pacjentów wie o tym, że prawie każda osoba z jakimkolwiek rodzajem przewlekłych problemów zdrowotnych ma kamienie żółciowe w wątrobie. Ocenia się, że około 95 procent osób dorosłych w państwach uprzemysłowionych ma kamienie żółciowe w układzie żółciowym swojej wątroby. Kamienie żółciowe w wątrobie mogą powodować o wiele więcej chorób niż kamienie żółciowe w woreczku. Aby zapobiec chorobie i dokonać prawdziwego i trwałego przełomu w rozumieniu i leczeniu chorób, musimy posiąść dokładną wiedzę na temat tego, co pozbawia płyn żółci wody, zmienia jego naturalną florę, niszczy jego enzymy i podnosi poziom cholesterolu oraz zawartość bilirubiny. Następujące cztery kategorie rzucają nieco światła na czynniki, które wydają się być najczęstszymi przyczynami pojawiania się kamieni żółciowych.

Żywieniowe

Przejadanie się

Błędy żywieniowe odgrywają prawdopodobnie największą rolę w powstawaniu nieodpowiedniego składu żółci, a co za tym idzie, kamieni żółciowych. Wśród wszystkich błędów żywieniowych, przejadanie się ma najgorszy wpływ na nasze ciała. Regularne jedzenie zbyt dużych ilości pożywienia albo jedzenie go częściej niż ciało tego potrzebuje do odżywiania się i podtrzymywania swoich funkcji, powoduje stopniowe ograniczenie ilości soków trawiennych (wliczając w to żółć). To z kolei sprawia, że duża część spożytego jedzenia nie zostaje należycie strawiona. Niestrawione jedzenie rozkłada się i fermentuje, stając się stałym źródłem szkodliwej działalności drobnoustrojowej. Taki nienaturalny sposób rozkładu jedzenia zmienia pH (równowagę kwasowo-zasadową) środowiska jelitowego, zamieniając je w środowisko sprzyjające rozwojowi drożdży i pasożytów. (Uwaga: oczyszczanie wątroby i jelita grubego a także jedzenie zdrowej żywności bogatej w świeże produkty natury zasadowej to jedne z najbardziej skutecznych podejść w zapobieganiu i pozbywaniu się pasożytów. Samo zabijanie pasożytów nie usuwa przyczyny i może przynieść jedynie ograniczone korzyści). Gromadzenie coraz większych ilości substancji toksycznych w obszarze jelitowym powoduje przedostawanie się ich do limfy i krwi, które je wchłaniają. Prowadzi to do postępującej blokady układu chłonnego i zagęszczania krwi. Z kolei to wszystko nadwyręża wątrobę i funkcje wydalnicze.

Zaburzenia jelitowe i słabe wchłanianie w dalszych partiach jelita cienkiego mogą znacznie uszczuplać zasoby soli żółci. Niskie poziomy soli żółci prowadzą do tworzenia się kamieni żółciowych. Znajduje to potwierdzenie w fakcie wyraźnie podwyższonego ryzyka wystąpienia kamieni żółciowych wśród pacjentów cierpiących na chorobę Crohna i inne formy nieswoistego zapalenia jelit.

Brak równowagi w składzie krwi i limfy, spowodowany przez przejadanie się, prowadzi do zmniejszonego przepływu krwi w zrazikach wątroby, tym samym zmieniając skład żółci i powodując powstawanie kamieni żółciowych. Kamienie żółciowe w wątrobie uniemożliwiają swobodne krążenie krwi i limfy, co powoduje pogorszenie podstawowego metabolizmu ciała. Im bardziej przejadamy się, tym mniej substancji odżywczych dostarczane jest do komórek ciała. Tak naprawdę, ciągłe przejadanie się prowadzi do komórkowej śmierci głodowej, która objawia się silnym pragnieniem aby jeść częściej niż normalnie. Powtarzająca się chęć jedzenia przekąsek, znana jako zachcianki żywieniowe, jest oznaką poważnego niedożywienia i braku równowagi metabolicznej. Dodatkowo wskazuje na niezrównoważoną pracę wątroby i obecność kamieni żółciowych.

Jedząc aż do momentu, w którym czujesz się całkowicie pełny, albo czujesz, że nie możesz zjeść niczego więcej, jest wyraźnym sygnałem na to, że żołądek doszedł do punktu, w którym nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Soki trawienne w żołądku są zdolne wymieszać się z przyjętym pożywieniem jedynie wtedy gdy żołądek jest przynajmniej w jednej czwartej pusty. Ilość pożywienia jaką możesz zmieścić w dłoniach (użyj swoich własnych dłoni aby zmierzyć) to około trzy czwarte pojemności twojego żołądka. To jest zatem maksymalna ilość jedzenia jaką żołądek może strawić na raz. Dlatego też najlepiej gdy przestaniesz jeść gdy dochodzisz do punktu, w którym czujesz, że wciąż możesz zjeść troszkę więcej. Wstając od obiadu z lekkim niedosytem znacznie poprawisz funkcje trawienne i uniemożliwisz powstawanie kamieni żółciowych i innych chorób.

Podjadanie pomiędzy posiłkami

Ajurweda, najbardziej starożytna ze wszystkich nauk o zdrowiu, uważa "jedzenie zanim poprzedni posiłek został strawiony" za jeden z głównych powodów pojawiania się choroby. Następujące czynniki znajdują się w czołówce przyczyn, dla których ludzie jedzą pomiędzy posiłkami:

* Stresujący i pośpieszny tryb życia.

* Pokusa wywołana przez olbrzymią różnorodność przetworzonych, rafinowanych i ładnie zapakowanych artykułów spożywczych dostępnych na rynku.

* Wygoda pożywienia typu "fast food" (o niskiej wartości odżywczej) dostępnego praktycznie o każdej porze dnia i nocy.

* Brak zadowolenia ze zjedzonego pożywienia ubogiego w składniki odżywcze; stąd, pojawiają się zachcianki żywieniowe. Może to przejawić się na przykład chęcią jedzenia prażonej kukurydzy albo niezdrowego pożywienia podczas oglądania filmu.

* Jedzenie na tle emocjonalnym aby znaleźć pocieszenie i uniknąć stawienia czoła lękom lub brakowi pewności siebie.

Którykolwiek, albo wszystkie, z wymienionych czynników może przyczynić się do złych nawyków żywieniowych istniejących u dużego odsetka dzisiejszego społeczeństwa. Z reguły, im bardziej przetworzone i zmienione jest dane pożywienie, tym mniej substancji odżywczych i mniej życiowej energii (Chi) w sobie zawiera. Ponieważ wartość odżywcza takiego pożywienia jest niezwykle niska, musimy jeść więcej, aby zaspokajać codzienne wymogi naszego ciała.

(**Uwaga**: przyjmowanie suplementów dietetycznych nie może w żaden sposób zastępować prawdziwego jedzenia ani dostarczać zadowolenia z niego, co jest wymagane do prawidłowego trawienia i Wykorzystania substancji odżywczych).

Nieregularny sposób odżywiania się, który obejmuje podjadanie między posiłkami i podjadanie w środku nocy, znacznie zaburza niezwykle precyzyjne rytmy biologiczne ciała. [13]

[13] Więcej szczegółów odnośnie rytmów biologicznych znajdziesz w książce autora, Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Większość ważnych wydzielin hormonalnych w ciele zależy od regularnych cykli jedzenia, snu i aktywności. Na przykład, produkcja żółci i jelitowych soków trawiennych, które są niezbędne do rozbijania złożonego pożywienia na podstawowe cząstki odżywcze, naturalnie są największe w południe. To sugeruje, że najobfitszy posiłek najlepiej spożyć właśnie w tym czasie. Z drugiej zaś strony, zdolności trawienne ciała są znacznie bardziej ograniczone rano i wieczorem. Jeśli dzień w dzień lunch składa się jedynie z lekkich przekąsek, woreczek żółciowy nie może wydalić całej swojej zawartości do jelit, więc zostawia dość żółci, aby zaczęły tworzyć się kamienie żółciowe. Zauważ, że woreczek żółciowy jest naturalnie zaprogramowany do tego, aby wydzielić maksymalną ilość żółci około południa. Jeśli ty sam nie wykorzystasz tego, co ciało produkuje naturalnie, może ono samo to zrobić.

W dodatku, jedząc jedynie niewielkie posiłki podczas pory lunchu wywołujesz niedostatki żywieniowe, które najczęściej objawiają się jako chęć spożycia jedzenia lub napojów, które powodują szybki wzrost energii. Obejmuje to cukierki, ciasta, chleb i makarony z białej mąki (skrobia działa jak biały cukier), czekoladę, kawę, czarną herbatę, napoje gazowane i temu podobne. Przy każdej zjedzonej małej przekąsce woreczek żółciowy uwalnia trochę żółci. Jednak wydzielanie jedynie niewielkich ilości żółci nie wystarcza aby całkowicie opróżnić woreczek żółciowy, co podnosi ryzyko tworzenia się kamieni żółciowych.

Stałe pragnienie jedzenia między posiłkami sugeruje głównie brak równowagi funkcji trawiennych i metabolicznych. Na przykład, jeśli zdecydujesz się na jedzenie po godzinie albo dwóch po posiłku, żołądek jest zmuszony do pozostawienia posiłku spożytego wcześniej i strawionego do połowy i zajęcia się nowo przełkniętym jedzeniem. Jedzenie, które znalazło się tam jako pierwsze zaczyna fermentować i rozkładać się, stając się tym samym źródłem toksyn w przewodzie pokarmowym. Z kolei nowa porcja jedzenia nie otrzymuje dostatecznej ilości soków trawiennych i zostaje strawiona również jedynie częściowo. Podczas gdy ciało jest zajęte trawieniem jednego posiłku, nie jest ono po prostu w stanie produkować i dostarczyć wystarczających ilości żółci i innych soków trawiennych, aby odpowiednio trawić inny posiłek w tym samym czasie. Jeśli ten proces zatrzymywania i ponownego zmuszania go do pracy powtórzy się wiele razy, spowoduje wytworzenie coraz większej ilości toksyn, dodatkowo zmniejszając ilość substancji odżywczych dochodzących do komórek ciała. Obie te sytuacje powodują obniżenie ilości soli żółci (słabe trawienie jedzenia zmniejsza reabsorpcję soli żółci) i wzrost produkcji cholesterolu przez wątrobę w odpowiedzi na słabe trawienie tłuszczów. Nie pozostawiają one ciału innego wyboru, jak tylko produkcja kamieni żółciowych.

Aby przerwać to błędne koło musisz podejść do początkowych etapów zachcianek żywieniowych bardziej świadomie. Poczuj to, co twoje ciało "mówi ci" gdy sygnalizuje ci jakiś problem. Zastanów się czego twoje ciało naprawdę chce. Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, spróbuj na przykład zjeść owoc.

W wielu przypadkach, chęć jedzenia jest w rzeczywistości oznaką odwodnienia i jedyną rzeczą jakiej potrzebuje w takim przypadku twoje ciało jest woda. Ponieważ sygnały oznaczające głód i pragnienie są identyczne, skurcze żołądka lub uczucie głodu mogą ustąpić gdy tylko wypijesz jedną lub dwie szklanki wody. Pamiętaj również o obfitym i pożywnym posiłku w

porze lunchu. Z czasem, oraz pod warunkiem, że całkowicie wypłukałeś swoją wątrobę, twoje ciało zacznie otrzymywać dość substancji odżywczych z tego głównego posiłku aby zaspokoić prawie wszystkie swoje codzienne wymogi odżywcze. To skutecznie powstrzyma zachcianki i pragnienie by jeść między posiłkami.

Jedzenie ciężkostrawnych posiłków wieczorem

Podobne zaburzenia żywieniowe pojawiają się kiedy główny posiłek dnia jedzony jest wieczorem. Wydzielanie żółci i enzymów trawiennych jest o wiele mniejsze po południu, szczególnie po 18.^{00}. Z tego też powodu, posiłki składające się z takich produktów jak mięso, kurczak, ryba, ser albo jajka nie mogą zostać odpowiednio strawione o tej porze dnia. Tłuste potrawy, albo te smażone woleju, są zbyt ciężkie aby ciało mogło je strawić wieczorem. Posiłek taki zamienia się w toksyczne produkty przemiany materii w jelitach.

Niestrawione jedzenie zawsze powoduje blokady w ciele zaczynające się w obszarze jelitowym, a następnie przenoszące się do limfy i krwi. To znacznie obniża jakość trawienia posiłków spożywanych w ciągu dnia. Stopniowo zdolność trawienna, która zależy od zrównoważonego wydzielania kwasu chlorowodorowego, żółci i enzymów trawiennych, zostaje ograniczona, powodując efekty uboczne podobne do tych jakie są rezultatem przejadania się. Dlatego jedzenie obfitego posiłku wieczorem jest główną przyczyną rozwoju kamieni żółciowych w wątrobie. Jedzenie tuż przed zaśnięciem również zaburza funkcje trawienne z podobnych powodów. Najlepiej gdy pomiędzy zjedzeniem ostatniego posiłku a zaśnięciem upłyną przynajmniej 3 godziny. Idealną porą na zjedzenie wieczornego posiłku jest 18.^{00}, a zasypiać powinniśmy przed 22.^{00}.

Nadmierne spożycie białka

Jak!t wspomniano wcześniej, nadmierne spożycie białka prowadzi do pogrubiania się i blokady błon podstawowych naczyń krwionośnych (naczynia włosowate i tętnice), wliczając w to sinusoidy wątroby.[14] Złogi białkowe w sinusoidach utrudniają surowicy cholesterolu wydostawanie się z krwiobiegu. Dlatego komórki wątroby "zakładają", że w ciele pojawia się niedobór cholesterolu.

[14] Napisana przez autora książka p.t. "Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania" wyjaśnia, w dość szczegółowy sposób, jak nadmierna konsumpcja białek (jakiegokolwiek pochodzenia) wpływa na układ krążenia i jak zmniejszenie ilości białek w naszej diecie oczyszcza złogi w tętnicach tamujące przepływ krwi do serca.

Ten "niedobór" pobudza komórki wątroby do podniesienia produkcji cholesterolu do nadmiernie wysokiéh poziomów (część cholesterolu jest potrzebna do zaleczenia i ochrony ran w tętnicach). Dodatkowy cholesterol przedostaje się do wątrobowych dróg żółciowych, aby następnie zostać przeniesionym do jelita cienkiego w celu wchłonięcia. Jednakże, ponieważ błony i zakończenia sinusoidów są zablokowane przez nagromadzone włókna białkowe (kolagen), ten dodatkowy cholesterol nie dociera do miejsca przeznaczenia, lecz jest zatrzymywany w drogach żółciowych. Każda dodatkowa cząstka cholesterolu (niezwiązana z solami żółci) tworzy małe zlepki kryształów, które łączą się z innymi składnikami żółci w wątrobie i woreczku żółciowym. W ten sposób tworzą się kamienie cholesterolu.

Ciekawostką może być fakt, że u Azjatów powszechnie jedzących dietę ubogą w białko lecz bogatą w tłuszcze, rzadko tworzą się kamienie cholesterolu w woreczku żółciowym. Z drugiej strony bardzo często występują one wśród Amerykanów, których dieta zawiera znaczne ilości mięsa i białka mleka.

Tłuszcze spożywcze odgrywają jedynie drugorzędną, prawie nieznaczną rolę w podnoszeniu poziomów cholesterolu we krwi. Komórki wątroby wydzielają większość ilości cholesterolu, której ciało potrzebuje codziennie do normalnego przebiegu procesów metabolicznych. Głównym powodem, dla którego potrzebujemy tłuszczów w swojej diecie jest nie tyle zaspokojenie naszej potrzeby dostarczania cholesterolu, ale pomoc w trawieniu i wchłanianiu innych rodzajów pożywienia oraz dostarczanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Wątroba zwiększa produkcję cholesterolu do nadmiernych poziomów tylko wtedy, kiedy błony podstawowe sinusoidów zostały oklejone złogami białkowymi.

Inne czynniki, które powodują krążenie nadmiernych ilości białka we krwi to stres, palenie i picie alkoholu oraz napojów kofeinowych. Palenie, na przykład, powoduje niszczenie czerwonych krwinek przez wdychany tlenek węgla i tym samym powoduje krążenie we krwi dużej liczby cząstek białkowych. Gdy dostatecznie duża ilość z tych zdegenerowanych białek zostaje odłożona w ściankach naczyń krwionośnych, komórki przestaj ą otrzymywać wystarczające ilości cholesterolu i komórki wątroby automatycznie podnoszą produkcję cholesterolu. Efektem ubocznym takiej reakcji organizmu jest tworzenie się kamieni żółciowych.

Jeśli nie jesteś wegetarianinem, to najlepiej wyklucz jako pierwsze mięso wołowe i wieprzowe,[15] jaja i ser, a pozostałe rodzaje białka zwierzęcego, takie jak drób i ryby, ogranicz do minimum.

[15] Zgodnie z najnowszymi (listopad 2006) wynikami badania w The Nurses' Health Study, które jest prawdopodobnie jednym z największych dochodzeń w sprawie czynników ryzyka najczęściej występujących chorób chronicznych wśród kobiet, kobiety podwajają swoje ryzyko zachorowania na raka piersi zależnego od estrogenów przez jedzenie więcej niż półtora porcji wołowiny, jagnięciny albo wieprzowiny dziennie. Porcja odpowiada z grubsza jednemu hamburgerowi albo hot-dogowi. Jeśli taka mała ilość mięsa może powodować raka, to na pewno może powodować

także wiele innych problemów zdrowotnych, wliczając w to kamienie żółciowe.

Pomimo, że wszystkie białka zwierzęce powodują powstawanie kamieni żółciowych, białe mięso, wliczając w to kurczaka, indyka i królika, powoduje nieco mniejsze uszkodzenie wątroby, pod warunkiem, że pochodzi z hodowli w naturalnych warunkach i nie jest jedzone częściej niż raz czy dwa razy tygodniowo. [16] Najlepiej jest unikać potraw smażonych, zwłaszcza w głębokim tłuszczu, bo wpływają one bardzo negatywnie zarówno na woreczek żółciowy jak i na wątrobę. Gdy zauważysz, że ochota na jedzenie mięsa albo innych białek zwierzęcych zacznie się zmniejszać, stopniowo możesz zacząć zmieniać dietę na zrównoważoną dietę wegańską.

[16] Zauważ, że spośród wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, drób zawiera największą ilość pasożytów i ich jaj. Na przykład, ponad 80 procent całego drobiu w Stanach Zjednoczonych jest zarażone salmonellą. Zwłoki jak mięso, drób i ryby są naturalnie wystawione na ataki pasożytów.

Ponad dwie trzecie mieszkańców Ziemi to wegetarianie (jedzący nieznaczne ilości nabiału) albo weganie (niejedzący niczego, co pochodzi od zwierząt) i dlatego spożywający bardzo mało białka zwierzęcego. Grupy te nie wykazują prawie wcale oznak takich chorób cywilizacyjnych jako choroba serca, rak, osteoporoza, zapalenie stawów, cukrzyca, otyłość, stwardnienie rozsiane i tym podobne.

Zapotrzebowanie ciała na białko jest w rzeczywistości całkiem niewielkie i na pewno nie tak wysokie jak przekonują przemysły spożywczy i medyczny. Po pierwsze, około 95 procent białka ciała jest odnawiane. Po drugie, wątroba syntetyzuje nowe białka z aminokwasów, które niekoniecznie otrzymujemy ze zjadanego pożywienia. Tak naprawdę, każda komórka w ciele wytwarza białka. Jądro każdej komórki jest ciągle zaangażowane w produkcję białkową. Komórki mózgowe wytwarzają białka, znane pod nazwą neuropeptydy, w odpowiedzi na każdą myśl i każde uczucie. Neuropeptydy, znane również pod nazwą neuroprzekaźników, sąjęzykiem cząsteczkowym, który pozwala na komunikację pomiędzy umysłem, ciałem i uczuciami. Ciało wytwarza tysiące innych enzymów, a wszystkie one składają się z białek. Niejedzenie produktów białkowych nie zmniejsza umiejętności ciała do wytwarzania białek. Przeciwnie, nadmierne spożycie białka może poważnie blokować krew i limfę, co może obciążać komórki, tym samym osłabiając ich umiejętność produkowania białek. Tak naprawdę, największe niedostatki białkowe wynikają ze spożywania zbyt dużej ilości białka.

Wszystkie białka składają się z różnych łańcuchów aminokwasów, a te z kolei składają się z azotu, węgla, wodoru i cząsteczek tlenu. Cząsteczki te wchłaniane są przez ciało podczas wdychania powietrza. Powietrze jest przesycone tymi czterema pierwiastkami. Wdychając powietrze, używasz nie tylko cząsteczek tlenu ale także wszystkich innych.

Ponieważ one wszystkie natychmiast przedostają się do krwi, są ogólnie dostępne dla wszystkich komórek w ciele. Jest to jedyna naprawdę efektywna droga, tak dla komórek mózgowych jak i innych komórek ciała, aby być samowystarczalnymi odnośnie ich potrzeb białkowych.

Byłoby zbyt skomplikowanym, nieefektywnym i żmudnym przerobienie zniszczonych, rozkładających się białek z zabitych zwierząt na świeże i życiodajne składniki odżywcze. Podgrzewanie ryb, jaj, mięsa i drobiu prawie całkowicie niszczy (koaguluje) zawarte w nich białka, zmieniając je w substancje, które są bardzo trudne do wykorzystania przez ludzkie komórki. Gdyby ciało polegało na jedzeniu regularnie produktów białkowych, większość ludzi na świecie byłaby śmiertelnie chora albo już by zmarła. Jednak nie dzieje się tak. Dla przykładu, najbardziej chorzy ludzie na świecie mieszkają w Stanach Zjednoczonych i innych państwach uprzemysłowionych, gdzie białko jest uważane za niezbędne do życia. Ogólne przekonanie, że codziennie musisz jeść pożywienie bogate w białko jest nie tylko mylne, lecz także nie znajduje uzasadnienia naukowego. [17]

[17] Autor nie zjadł zagęszczonego produktu białkowego w jakiejkolwiek formie przez ponad trzydzieści pięć lat i nigdy nie cierpiał na niedobór białka.

Ludzie na zrównoważonej diecie wegańskiej rzadko cierpią na choroby przewlekłe. Ostatnie badania pokazały, że dieta wegańska może nawet odwrócić cukrzycę. W dodatku mitem jest to, że weganie są bardziej podatni na anemię z powodu niedostatków witaminy B 12 niż osoby jedzące mięso. Tak naprawdę, zaobserwowałem dużo więcej przypadków anemii u osób jedzących mięso niż u wegetarian. Osobiście borykałem się przez lata z anemią będąc dzieckiem i spożywając białka zwierzęce, ale całkowicie wyleczyłem się z niej zaledwie po ośmiu tygodniach diety wegańskiej (za wyjątkiem masła). Także pomysł, aby mieszać różne rodzaje pożywienia aby otrzymać komplet białek jest czystym wprowadzaniem w błąd. Ciało nie polega na białkach spożywczych aby wytworzyć białka, których potrzebuje by być zdrowym.

Najsilniejsze zwierzęta jak słoń, dziki koń, goryl i byk również nie muszą jeść białek zwierzęcych. Tak jak i nam, ich duże płuca dostarczają odpowiedniej ilości cząsteczek do utrzymania ich zasobów białkowych i silnych mięśni. Podawanie im pożywienia zawierającego białka zwierzęce wywołuje choroby i powoduje ich śmierć. Dodatkowo zwróć uwagę na to, w jaki sposób rośliny takie jak awokado, fasole, orzechy czy inne rośliny produkują swoje białka. Rośliny te pobierają azot, wodór, węgiel i cząsteczki tlenu (dwutlenek węgla) z powietrza. Z pomocą słońca i wody (połączenie wodoru i tlenu) i kilku minerałów z gleby, produkują "odpowiednie" węglowodany i białka. Czy nasze ciało nie jest zdolne do tego, aby robić to samo?

Ludzkie mleko matki jest dla noworodka najważniejszym i najbogatszym pokarmem. Jednak jeśli porównamy je z mlekiem krowijn, praktycznie nie zawiera ono białka, zaledwie około 1,5 procenta. Dla porównania mleko krowie zawiera

trzykrotnie więcej białka niż ludzkie. Od pierwszych chwil życia, rosnące dziecko jest naturalnie zabezpieczone przed spożywaniem pożywienia opartego na zagęszczonym białku. Nie ma ono potrzeby spożywania takiego jedzenia, skoro już pierwszy jego oddech dostarcza mu większości podstawowych składników do uruchomienia syntezy białkowej przez komórki. Należy zauważyć, że osoby będące przez całe życie na diecie wegańskiej mają naj niższy odsetek występowania kamieni żółciowych, chorób serca i raka. [18]

[18] Aby dowiedzieć się więcej na temat wegetarianizmu i pełnej diety wegetariańskiej zgodnie z rodzajem energetycznym ciała (według Ajurwedy), przeczytaj Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Inne rodzaje pożywienia i napoje

Jajka, wieprzowina, tłuste jedzenie, cebule, drób, pasteryzowane mleko, lody, kawa, czekolada, owoce cytrusowe, zboże, fasole i orzechy - w tej kolejności - są uznawane za te rodzaje pożywienia, które wywołują ataki bólu woreczka żółciowego u pacjentów, którzy cierpią na schorzenia woreczka żółciowego. W badaniu z 1968 roku, u całej grupy pacjentów z chorobami woreczka żółciowego, dieta eliminująca te rodzaje produktów spowodowała zanik objawów chorobowych. Dodanie jajka do diety wywołało nawrót ataków woreczka żółciowego w 93 procentach przypadków. Białko jajek ma szczególnie duży wpływ na powstawanie kamieni żółciowych. Naukowcy twierdzą, że jedzenie substancji wywołujących reakcje alergiczne powoduje obrzęk przewodów żółciowych, co z kolei zakłóca wydzielanie żółci z woreczka żółciowego.

Założenie takie, jest jednak tylko częściowo prawdziwe. Z punktu widzenia Ajurwedy, tworzenie kamieni żółciowych jest zaburzeniem Pitty, to znaczy dotykającym przeważnie osób o energii Pitta, choć każdy rodzaj energetyczny ciała może cierpieć z powodu zaburzenia Pitty wywołującego kamienie żółciowe. W starożytnym języku Sanskrytu, Pitta dosłownie oznacza żółć. Ludzie z takim rodzajem ciała naturalnie wydzielają żółć w dużych ilościach. Jednakże, kiedy osoba o energii Pitta spożywa wyżej wymienione produkty w dużych ilościach albo regularnie, wydzielanie przez nią żółci zostaje zaburzone i staje się nadmierne albo nieregularne. Skład żółci zostaje zmieniony, co ułatwia jej twardnienie. Nie znaczy to jednak, że osoby takie mają naturalne skłonności do pojawiania się chorób woreczka żółciowego, a raczej oznacza to, że ich układ trawienny nie jest zaprojektowany do tego, aby trawić takie pożywienie, które nie sprzyja rozwojowi i nie ma wartości odżywczej.

Osoba o rodzaju energii Pitta ma jedynie niewielkie ilości enzymów do rozkładu pewnych rodzajów pożywienia i napojów jak: Kwaśne produkty mleczne, wliczając w to ser, jogurt i śmietanę, żółtka jaj, masło solone, wszystkie orzechy poza niewielką ilością migdałów, pekanów i orzechów włoskich, ostre przyprawy, keczup, musztarda, marynaty i sól rafinowana albo przetworzona, dressingi do sałatek zawierające ocet, pikantne sosy, owoce cytrusowe i soki, wszystkie cierpkie i niedojrzałe owoce, cukier brązowy, całe (niemielone) ziarna zbóż, takie jak te zawarte w wielu pełnoziarnistych odmianach pieczywa pszennego, ryż niełuskany, soczewice, alkohol, tytoń, kawa i czarna herbata; cole i inne napoje bezalkoholowe; sztuczne słodziki, środki konserwujące i barwniki, większość środków farmakologicznych i narkotyków, czekolada i kakao, jedzenie, które zostało po posiłku, mrożonki i potrawy podgrzane w kuchence mikrofalowej oraz wszystkie napoje mrożone.

Pomimo, że typ Pitta jest najbardziej podatny na pojawianie się kamieni żółciowych, inne rodzaje energetyczne również mogą być zagrożone, jeśli regularnie jedzą pożywienie niebędące w zgodzie z ich naturalnymi wymogami budowy ciała. [19]

[19] W celu zasięgnięcia dalszych informacji o dietach zgodnych z różnymi rodzajami ciała, przeczytaj Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Produkowane przez przemysł spożywczy zakonserwowane jedzenie i napoje zakłócają funkcje wątroby w każdym typie ciała. Pożywienie, które zawiera sztuczne słodziki, takie jak aspartam, Splenda albo sacharyna, poważnie zaburza funkcje wątroby, woreczka żółciowego i trzustki. Regularne picie alkoholu pozbawia zarówno żółć jak i krew wody, powodując odkładanie się pokaźnych złogów w wątrobie. Jedzenie pożywienia, które zawiera dużo cukru ma taki sam efekt. Należy również pamiętać, że napoje gazowane i soki owocowe są wypełnione cukrem. Zwiększone spożycie cukru wśród dzieci może wyjaśniać tak wysoki odsetek młodych ludzi, którzy mają dużo kamieni żółciowych w wątrobie, pomimo że stosunkowo niewiele dzieci rozwija kamienie w woreczku żółciowym w tak młodym wieku. (Osobiście znam wiele chorych dzieci, które przeprowadziły płukanie wątroby i wydaliły setki kamieni żółciowych). Dzieci pomiędzy 10 a 16 rokiem życia mogą przeprowadzić płukanie wątroby stosując połowę dawki osoby dorosłej (sok jabłkowy, sól gorzka, oliwa z oliwek i soki). Jeżeli nie są drobnej budowy ciała, dzieci powyżej 16 roku lub starsze mogą stosować zwykłe zalecenia tak jak dla osób dorosłych.

Dzieci rzadko mają kamienie żółciowe jeśli jedzą zrównoważoną dietę wegetariańską, która jest bogata w warzywa, owoce i złożone węglowodany.

Słowo na temat działania soli rafinowanej i nie rafinowanej

Naturalna sól morska zawiera dziewięćdziesiąt dwa podstawowe minerały, podczas gdy przetworzona sól rafinowana (półprodukt przemysłu chemicznego) zawiera tylko dwa pierwiastki, sód (Na) i chlor (CI). Kiedy komórki cierpią z powodu niedostatku pierwiastków śladowych, tracą umiejętność kontrolowania swoich jonów. Pociąga to za sobą katastrofalne skutki

dla ciała ludzkiego. Nawet jeżeli równowaga ta zostaje zaburzona jedynie na minutę, komórki w ciele zaczynają pękać. Może to powodować zaburzenia nerwowe, uszkodzenie mózgu albo kurcze mięśni, jak również zanik procesu odnowy komórkowej.

Naturalna sól morska (odparowana woda morska) pozwala płynom swobodnie przekraczać błony w ciele, ściany naczyń krwionośnych i kłębuszków Gednostek filtrujących) w nerkach. Jeżeli w jakimkolwiek momencie stężenie soli naturalnej we krwi podnosi się, łatwo łączy się ona z płynami w sąsiednich tkankach. To z kolei, pozwala komórkom otrzymać więcej pożywienia ze wzbogaconego płynu międzykomórkowego. W dodatku, zdrowe nerki mogą bez problemu usunąć tę naturalną sól fizjologiczną w płynnej formie, co jest niezbędne do utrzymania zrównoważonego stężenia płynów w ciele. Sól rafinowana, jednakże, może stanowić ogromne ryzyko dla ciała. Uniemożliwia bowiem swobodną wymianę płynów i minerałów (spójrz na powody podane poniżej), powodując tym samym gromadzenie się i zastój płynów w stawach, kanałach limfatycznych i węzłach chłonnych oraz w nerkach. Odwadniający efekt soli spożywczej może powodować tworzenie się kamieni żółciowych, wzrost wagi, nadciśnienie i inne problemy zdrowotne.

Ciało potrzebuje soli aby odpowiednio trawić węglowodany. W obecność soli naturalnej, ślina i wydzieliny żołądkowe mogą rozkładać włókniste części pożywienia'" węglowodanowego. W formie rozpuszczonej i zjonizowanej, sól ułatwia przebieg procesów trawiennych i oczyszcza przewód żołądkowo-jelitowy. Wyprodukowana przemysłowo sól stołowa wywiera dokładnie odwrotny skutek. Aby sól nie mogła wchłaniać wilgoci, a tym samym aby była dłużej dostępna dla konsumenta, producenci dodają do końcowego produktu substancje chemiczne takie jak środki suszące, a także wybielacze. Po przetworzeniu, sól nie może już mieszać się i łączyć z ludzkimi płynami ustrojowymi. To niezmiennie powoduje zaburzenie podstawowych procesów chemicznych i metabolicznych w ciele. Zatrzymanie wody oraz problemy z nerkami i ciśnieniem krwi są najbardziej oczywistymi konsekwencjami spożycia soli rafinowanej. Sól ta jest również dodawana do tysięcy innych produktów. Około 50 procent populacji amerykańskiej cierpi na zatrzymanie wody (główny powód przyrostu wagi i otyłości). Winą za to powinno być w głównej mierze obarczone spożycie dużych ilości soli rafinowanej.

Zanim sól zaczęła być produkowana, w przeciwieństwie do tej zbieranej naturalnymi metodami, uważano ją za najcenniejszy towar na ziemi, cenniejszy niż złoto. W erze celtyckiej, używano soli w leczeniu poważnych zaburzeń fizycznych i umysłowych, poważnych oparzeń i innych dolegliwości. Badania pokazały, że woda morska usuwa brak równowagi hydroelektrolitycznej, zakłócenie powodujące utratę odporności, alergie i inne problemy zdrowotne (więcej informacji znajdziesz w części Nierafinowana sól morska w rozdziale 5).

W ostatnich latach, sól zdobyła złą reputację i ludzie nauczyli się jej bać, w takim samym stopniu w jakim boją się cholesterolu i światła słonecznego. Wielu lekarzy ostrzega swoich pacjentów by wystrzegali się sodu i pożywienia zawierającego znaczne ilości tego pierwiastka. Jednakże, życie bez soli oznacza zwiększone ryzyko pojawienia się niedostatków minerałów i pierwiastków śladowych, jak również licznych związanych z tym problemów. Jedzenie soli nierafinowanej zaspokaja zapotrzebowanie ciała na sól bez zakłócania równowagi hydroelektrolitycznej. Jeśli twoja dieta zawiera sporą ilość naturalnego potasu, stosunkowo mała ilość sodu w prawdziwej soli morskiej nie powinna wyrządzić ci żadnej krzywdy. Produkty, które są szczególnie bogate w potas to banany, morele, awokado, pestki dyni, fasole, ziemniaki, dynia typu squash i wiele innych warzyw. Jednakże, jeśli poziomy potasu w ciele spadają poniżej normalnego poziomu, sód (nawet w soli naturalnej) może stać się źródłem zaburzeń.

Celtycka sól oceaniczna (szarawa w kolorze) ma najwięcej pożądanych właściwości ponieważ jest otrzymywana naturalnymi metodami przez suszenie w słońcu. Inne rodzaje soli naturalnych są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością. Niektóre z nich są różnokolorowe, inne mają kolor różowy. Sól himalajska jest uważana za najlepszą i dostarczającą najwięcej składników odżywczych. Rozpuszczona w wodzie albo dodana do wody, w której gotuje się potrawy, ma ogromny pozytywny wpływ na komórki. Sól nierafinowana również pomaga wymyć i oczyszcza z substancji toksycznych przewód żołądkowo-jelitowy, co powstrzymuje działanie szkodliwych drobnoustrojów.

Odwodnienie

Wiele osób cierpi na odwodnienie nie wiedząc o tym. Odwodnienie to stan, w którym komórki ciała nie otrzymują wystarczającej ilości wody do przeprowadzania podstawowych procesów metabolicznych. Komórki mogą być odwodnione z wielu powodów:

* Zbyt małe spożycie wody (mniej niż sześć szklanek czystej wody dziennie)

* Regularne spożycie napojów, które mają działanie moczopędne, takich jak kawa, zwykła herbata (czarna), większość napojów gazowanych i alkohol, włącznie z piwem i winem. (Herbaty ziołowe takie jak zielona herbata, herbata miętowa i inne, nie mają działania moczopędnego, kawa i herbata bezkofeinowa są bardziej szkodliwe niż ich kofeinowa forma).

* Regularne spożycie pożywienia i substancji mających działanie pobudzające, takich jak mięso, ostre przyprawy, czekolada (poza niewielkimi ilościami czekolady gorzkiej), cukier, tytoń, leki o działaniu narkotycznym, napoje gazowane i sztuczne słodziki.

* Stres
* Większość substancji farmakologicznych
* Nadmierne ćwiczenia
* Przejadanie się i nadmierne przybieranie na wadze
* Oglądanie telewizji przez kilka godzin dziennie

Każda z wymienionych przyczyn zagęszcza krew i tym samym zmusza komórki do wydalania wody. Woda z komórek jest używana by przywrócić krwi jej naturalną gęstość. Aby uniknąć samozniszczenia, komórki zaczynają zatrzymywać wodę. Czynią to przez pogrubianie swoich błon komórkowych. Cholesterol, który jest substancją podobną do gliny, przyczepia się do ścian komórek, nie dopuszczając tym samym do utraty przez nie wody. Pomimo tego, że ten zapobiegawczy środek antykryzysowy może zatrzymać wodę i może uratować komórki na krótką metę, ogranicza on również możliwość wchłonięcia nowych porcji wody, jak również niezbędnych substancji odżywczych. Część z nich gromadzi się w tkance łącznej otaczającej komórki powodując puchnięcie ciała i zatrzymanie wody w nogach, nerkach, twarzy, oczach, ramionach i innych częściach ciała. Prowadzi to do znaczącego przyrostu wagi. W tym samym czasie, dochodzi do zagęszczenia i blokady osocza krwi i limfy. Odwodnienie również wpływa ujemnie na naturalną płynność żółci i tym samym sprzyja powstawaniu kamieni żółciowych.

Herbata, kawa, cola i czekolada zawierają taką samą toksynę (środek pobudzający), kofeinę. Kofeina, która łatwo przedostaje się do krwi, wywołuje zdecydowaną odpowiedź układu immunologicznego, która pomaga ciału unieszkodliwić i wydalić ten środek drażniący. Toksyna ta pobudza nadnercza, a do pewnego stopnia także wiele komórek w ciele, które w odpowiedzi wydzielają do krwiobiegu hormony stresu, adrenalinę i kortyzol. Powstający w wyniku tego nagły, gwałtowny wzrost energii powszechnie określa się mianem "reakcji atakuj lub uciekaj" (fight-or-flight response). Jeżeli konsumpcja środków pobudzających powtarza się regularnie i ta naturalna odpowiedź obronna ciała jest nadużywana, staje się ona nieskuteczna. Prawie nieprzerwane wydzielanie hormonów stresu, które same w sobie są niezwykle toksycznymi związkami chemicznymi, ostatecznie zmienia skład chemiczny krwi i powoduje uszkodzenie układów odpornościowego, wewnątrzwydzielniczego i nerwowego. Osłabia również reakcje odpornościowe w przyszłości, co powoduje, że ciało staje się podatniejsze na zakażenia i inne dolegliwości.

Wzrost energii jaki doświadczamy po wypiciu filiżanki kawy nie jest bezpośrednim wynikiem spożycia kofeiny, którą ona zawiera, ale raczej próbą pozbycia się kofeiny przez układ odpornościowy. Zbytnio pobudzony, a następnie powstrzymywany system odpornościowy nie jest w stanie dostarczyć "energetuzującego" zastrzyku adrenaliny i kortyzolu, aby uwolnić organizm od kwaśnej toksyny układu nerwowego, kofeiny. Na takim etapie, ludzie mówią, że są "przyzwyczajeni" do środka pobudzającego, takiego jak kawa. Mają więc skłonność do zwiększania spożycia, aby poczuć, że dany stymulant działa. Często można usłyszeć wyrażenie "dałbym się zabić za filiżankę kawy", które odzwierciedla prawdziwą powagę tej sytuacji.

Ponieważ komórki ciała muszą poświęcić część własnych zapasów wody aby usunąć toksynę układu nerwowego, czyli kofeinę, regularne spożycie kawy, herbaty albo coli powoduje odwodnienie komórkowe. Każda filiżanka herbaty albo kawy, którą pijesz, oznacza, że ciało musi zużyć 2 do 3 szklanek wody tylko po to, aby usunąć środki pobudzające, luksus, na który nie może sobie pozwolić. To również dotyczy napojów gazowanych, leków i jakichkolwiek innych środków pobudzających, wliczając w to oglądanie telewizji przez długie godziny (więcej na ten temat znajdziesz w części Inne przyczyny znajdującej się dalej w tym rozdziale). Z reguły, wszystkie środki pobudzające mają silne działanie odwadniaj ące na żółć, krew i soki trawienne.

Nagła utrata masy ciała

Osoby z nadwagą mają zwiększone ryzyko pojawienia się kamieni żółciowych w porównaniu z osobami o przeciętnej wadze ciała. Jest bezspornym faktem, że zgubienie nadmiernych kilogramów przynosi znaczne korzyści zdrowotne. U wielu ludzi spadek wagi może unormować ciśnienie, poziom cukru we krwi jak również poziomy cholesterolu.

Jednakże szybki spadek wagi w wyniku stosowania niskokalorycznych diet, które zalecają spożywanie bardzo niewielkich ilości kalorii dziennie, podnosi ryzyko pojawienia się kamieni żółciowych, zarówno w wątrobie jak i woreczku żółciowym. Niektóre z niskokalorycznych diet mogą zawierać zbyt mało tłuszczu aby umożliwić skurcze woreczka żółciowego na tyle silne by opróżnić jego żółć. Posiłek albo przekąska zawierająca około 10 gramów tłuszczu są niezbędne dla prawidłowych skurczy woreczka żółciowego. Jeśli ciało tego nie otrzyma, woreczek żółciowy zatrzymuje żółć, która później powoduje tworzenie się kamieni.

Z otyłością wiąże się zwiększone wydzielanie cholesterolu do dróg żółciowych, co podnosi ryzyko rozwijania się kamieni cholesterolu. Gdy osoby otyłe przechodzą szybki albo znaczny spadek wagi będący wynikiem złej niskokalorycznej diety albo używania pigułek odchudzających, pełne blokad i niedożywione ciało stara się wykorzystać składniki odżywcze i tłuszcz z zapasów które posiada. To szybko podnosi ilość tłuszczu we krwi i zwiększa ryzyko tworzenia się kamieni żółciowych. Nagłe

tworzenie się kamieni żółciowych u osób będących na dietach mających na celu szybką utratę wagi wydaje się być rezultatem podwyższonego poziomu cholesterolu i zmniejszonych ilości soli żółciowych w żółci.

Kamienie żółciowe często występują u otyłych pacjentów, którzy szybko chudną w wyniku operacji zmniejszenia żołądka. (W wyniku takiej operacji żołądek zostaje zmniejszony uniemożliwiając osobie przejadanie się). Jedno z badań wykazało, że więcej niż jedna trzecia (38 procent) z pacjentów, którzy poddali się takiej operacji rozwinęła kamienie żółciowe w trzy miesiące po operacji. Jednakże wyniki badawcze odnoszą się jedynie do kamieni żółciowych w woreczku żółciowym. Uszkodzenie wątroby będące wynikiem takiego zabiegu prawdopodobnie jest o wiele większe niż negatywne skutki, z powodu których cierpi ten organ w efekcie nagromadzenia się kilku kamieni żółciowych w woreczku żółciowym.

Jeśli znaczny albo szybki spadek wagi zwiększa ryzyko powstawania kamieni żółciowych, oczywistym sposobem na zmniejszenie tego ryzyka jest stopniowe chudnięcie. Tak naprawdę, problem ten przestaje istnieć kiedy złogi toksycznych odpadów, wliczając w to kamienie żółciowe, zostają usunięte z ciała i wprowadzone zostają zrównoważony tryb życia i odpowiednia dieta. [20] W takim przypadku, spadek wagi nie zwiększa ryzyka pojawienia się chorób woreczka żółciowego, ale zmniejsza je. W wyniku pozbycia się wszystkich kamieni z wątroby i woreczka żółciowego i utrzymania czystych jelit osoba otyła może znacznie poprawić swoje funkcje trawienne i odzyskać witalność. Takie podejście ogranicza szkodliwe efekty uboczne, które mogą być wynikiem nagłej utraty wagi.

[20] Więcej szczegółów znajdziesz w książce autora Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Diety niskotłuszczowe

Promocja diet niskotłuszczowych jako "najzdrowszych " może być częściowo obarczona winą za rosnącą liczbę zachorowań na choroby wątroby i woreczka żółciowego w społeczeństwach państw rozwiniętych. Bogate w białko pożywienie jest uznawane za niezbędne do rozwoju i utrzymania tężyzny i witalności. Tłuszcze z kolei, zostały napiętnowane jako winne większości dzisiejszych chorób o charakterze przewlekłym, włączając to miażdżycę tętnic.

Na początku XX stulecia zawały były niezwykle rzadko spotykaną przypadłością na całym świecie. Od tamtego czasu konsumpcja tłuszczu w przeliczeniu na osobę praktycznie nie zmieniła się. Natomiast od drugiej wojny światowej, spożycie białka wzrosło najbardziej w krajach rozwiniętych. Zbyt duża konsumpcja białka w krajach uprzemysłowionych spowodowała niespotykany wcześniej wzrost zachorowań na choroby układu krążenia, jak również wzrost śmiertelności w wyniku zawałów. Dla porównania, takie problemy zdrowotne występują niezwykle rzadko wśród grup etnicznych, których dieta jest przeważnie wegetariańska. Raport wydany przez Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne (American Medical Association) stwierdza, że dieta wegetariańska może zapobiegać 97 procentom wszystkich przypadków zakrzepicy prowadzącej do zawałów.

Pomimo, że zrównoważona dieta wegetariańska może zawierać spore ilości tłuszczów, nie mają one żadnego negatywnego wpływu na układ krążenia (chyba, że są zanieczyszczone szkodliwymi tłuszczami typu trans). Natomiast nadmierne spożycie białek pochodzenia zwierzęcego powoduje pogrubienie naczyń krwionośnych wątroby, co z kolei powoduje tworzenie się kamieni żółciowych w wątrobie. Zmniejszone wydzielanie żółci ogranicza zdolność ciała do trawienia tłuszczów. Ze względu na pojawienie się nieprawidłowego trawienia, możliwego przybrania na wadze i innych zaburzeń będących jego wynikiem, lekarze zalecają takiej osobie ograniczenie tłuszczów spożywczych. Ale to z kolei uniemożliwia całkowite opróżnianie woreczka żółciowego prowadząc do jeszcze poważniej szych problemów z trawieniem tłuszczów. W końcu organizm zacznie odczuwać skutki niedoboru użytecznych tłuszczów podstawowych i rozpuszczalnych w nich witamin. To z kolei pobudzi wątrobę do wydzielania tłuszczu powodując powstawanie jeszcze większej ilości kamieni żółciowych.

Im mniej tłuszczu ciało dostanie wraz z pożywieniem, tym gorsza będzie sytuacja. Jednak gdy ciało nie jest w stanie prawidłowo trawić tłuszczów, rozpoczyna się błędne koło, które w większości przypadków może zostać powstrzymane przez usunięcie wszystkich kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym a następnie zwiększenie spożycia tłuszczów do normalnych poziomów.

Chude mleko, na przykład, może być jednym z winowajców, którzy rozpoczynają ten wyniszczający cykl. W naturalnej formie mleko pełnotłuste zawiera odpowiednią ilość tłuszczów aby strawić zawarte w mleku białko. Bez tłuszczu, białko z mleka pozostaje niestrawione. Ody większość tłuszczu w mleku zostanie usunięta, woreczek żółciowy nie otrzymuje wystarczających bodźców do tego, aby wydzielić dość żółci do strawienia tak białka jak i tłuszczów w mleku. Stąd są one przesyłane do obszaru żołądkowo jelitowego bez prawidłowego strawienia. Większość takich białek psuje się, a tłuszcze jełczeją. To z kolei prowadzi do poważnych blokad limfatycznych, jak to często można zaobserwować na wzdętych brzuszkach niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym[21]

[21] Blokady takie można zaobserwować również u kobiet, które przekonuje się do picia mleka, aby utrzymać mocne kości.

Niemowlęta cierpią z powodu kolki jelitowej. Ich twarze stają się okrągłe a ich ramiona, nogi i brzuch są wzdęte i napęczniałe. Takie dzieci są podatne na przeziębienia i . inne infekcje, mają problemy ze snem, często płaczą. Niestrawione mleko czy mleko modyfikowane może być odpowiedzialne za rozwój kamieni żółciowych w wątrobach nawet bardzo małych dzieci.

Również pełnotłuste mleko sprzedawane w sklepach spożywczych ma obniżoną zawartość tłuszczu, co czyni je niemożliwym do strawienia dla większości osób.[22]

[22] Więcej szczegółów na temat niebezpieczeństw związanych ze spożywaniem pożywienia o niskiej zawartości tłuszczu, czyli typu "light", jak również na temat mleka znajdziesz w książce autora Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania

2. Środki farmakologiczne

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) oraz pigułki antykoncepcyjne

Ryzyko pojawienia się kamieni żółciowych jest cztery razy wyższe wśród kobiet niż wśród mężczyzn. Jest to szczególnie widoczne wśród kobiet, które zażywały albo zażywają tabletki antykoncepcyjne lub są w trakcie hormonalnej terapii zastępczej (HRT). Zgodnie z badaniami medycznymi, doustne środki antykoncepcyjne i inne estrogeny podwajają ryzyko rozwoju kamieni żółciowych wśród kobiet. Hormon żeński, estrogen, który jest składnikiem tabletek antykoncepcyjnych i środków zastępujących hormony, podnosi zawartość cholesterolu w żółci i ogranicza skurcze woreczka żółciowego. Dlatego też ten wynik działania estrogenu może być odpowiedzialny nie tylko za tworzenie się kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym, lecz także za wiele innych chorób będących wynikiem ograniczonych funkcji wątroby i woreczka żółciowego. Wcześniejsze badania medyczne również wskazywały na związek progestagenów zawartych w lekach HRT z rozwojem kamieni żółciowych.

Kobiety, które przechodzą okres menopauzy mogą doświadczyć znacznej poprawy w męczących objawach klimakterium dzięki wykonaniu kilku płukań wątroby. Poprawa funkcji wątroby, a w szczególności zwiększone wydzielanie żółci, mogą zapobiegać i odwracać osteoporozę i inne problemy kostno-stawowe, jeśli połączone zostaną ze zrównoważoną dietą i odpowiednim trybem życia.

Inne środki farmaceutyczne

Leki na receptę używane do obniżania poziomu tłuszczów (lipidów) we krwi, wliczając w to klofibrat (Atromid-S) albo leki pochodne obniżające cholesterol, w rzeczywistości zwiększają stężenie cholesterolu w żółci, a tym samym, prowadzą do zwiększenia ryzyka powstania kamieni żółciowych. Leki te z powodzeniem obniżają poziomy tłuszczów we krwi, do czego zresztą zostały zaprojektowane. Jednakże, wysoki poziom tłuszczów we krwi tak naprawdę wskazuje na ich niedobór. Tłuszcze zostają złapane w pułapkę we krwi gdy nie są w stanie przedostać się przez ściany naczyń włosowatych i dlatego zaczyna ich brakować w komórkach. W wyniku obniżania poziomu tłuszczów we krwi lekami, komórki cierpią na brak tychże tłuszczów. Może to prowadzić do poważnej degeneracji komórkowej.

Oktreotyd, jeden z leków należących do nowej generacji statyn, uniemożliwia opróżnianie woreczka żółciowego po tłustym posiłku, pozostawiaj ąc w nim sporo żółci do tego, aby utworzyły się kamienie. Niebezpieczeństwa wynikające z takiej interwencji medycznej są oczywiste: zdecydowanie przewyższają ryzyko podniesionego poziomu tłuszczu we krwi. (Wbrew powszechnemu przekonaniu, jak do tej pory nie ma żadnych dowodów naukowych, któree wskazywałyby na to, że podwyższone ilości tłuszczów we krwi są odpowiedzialne za wywoływanie choroby serca).

Zgodnie z kilkoma badaniami opublikowanymi w różnych czasopismach medycznych, takich jak Lancet, także pewne rodzaje antybiotyków powodują tworzenie się kamieni żółciowych. Jednym z nich jest ceftriakson, używany w leczeniu infekcji dolnych dróg oddechowych, skóry, infekcji moczowodu, zapaleniu miednicy oraz infekcjach kości i stawów, jak również w zapaleniu opon mózgowych.

Tak samo leki zapobiegające odrzucaniu przeszczepów podawane po przeszczepach nerek i serca podnoszą prawdopodobieństwo tworzenia się kamieni żółciowych. Tiazydy, które są środkami moczopędnymi używanymi by kontrolować nadciśnienie, mogą również spowodować chorobę woreczka żółciowego u pacjentów z kamieniami żółciowymi. Ponadto, dzieci zażywające furosemid (Lasix), stosowany w leczeniu nadciśnienia i obrzęków, mają duże szanse pojawienia się kamieni żółciowych, zgodnie z badaniami opublikowanymi w Journal of Perinatology. Prostaglandyny, które są również stosowane w leczeniu nadciśnienia, mają również sporo skutków ubocznych. Ostatnimi czasy udowodniono, że środki przeciwbólowe takie jak aspiryna i tylenol zwiększają ciśnienie krwi o 34 procent powodując tym samym uszkodzenie wątroby i innych organów.

Wszystkie środki farmakologiczne są z natury toksyczne i wymagają detoksykacji w wątrobie. Osłabione funkcjonowanie wątroby pozwala na przedostawanie się wielu z nich do żółci, co zaburza naturalną równowagę jej składników i prowadzi do rozwinięcia się kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym. Warto wspomnieć także, że wyżej wymienione wyniki badań odnoszą się tylko do kamieni żółciowych w woreczku żółciowym i nie ujawniają ogromu zniszczeń jakich leki te mogą dokonać w samej wątrobie. Jeśli leki mogą prowadzić do powstawania kamieni żółciowych w woreczku żółciowym,

możemy przypuszczać, że produkują sto, jeśli nie tysiące, kamieni w wątrobowych drogach żółciowych. W wielu przypadkach zauważyłem, że ludzie, którzy przyjmowali leki mieli znacznie więcej kamieni żółciowych niż ci, którzy takich leków nie zażywali.

Leczenie objawowe zawsze pociąga ogromne koszta, to jest, upośledzenie podstawowej wydolności wątroby. Jest o wiele łatwiej i lepiej dla ciała gdy usunie się wszystkie kamienie żółciowe, ponownie wprowadzi się normalny skład krwi i poprawi się trawienie i usuwanie odpadów niż, gdy złagodzimy objawy choroby. Objawy nie są chorobą. Wskazują jedynie, że ciało próbuje ratować i chronić się. Wskazują na potrzebę opieki, wsparcia i troski o ciało. Traktowanie chorób jakby były wrogami, gdy w rzeczywistości są one próbą umożliwiająca przetrwanie, sabotuje zdolności ciała do samouzdrawiania się i staje się przyczyną dalszych chorób.

Zatrucie fluorkami

Jako, że wątroba nie jest w stanie rozłożyć fluorków, próbuje wydalić te trujące substancje chemiczne dó dróg żółciowych (które są jedynym alternatywnym rozwiązaniem dla wątroby aby się z nimi uporać). To prowadzi jednak do blokady dróg żółciowych i licznych innych dolegliwości. Fluor jest dodawany do 60 procent wody pitnej w Stanach Zjednoczonych oraz w wielu innych krajach. Producenci dodają go do szerokiego wachlarza produktów, wliczając w to produkty sojowe, pastę do zębów, fluoryzowane pastylki i krople, fluoryzowaną gumę do żucia, herbatę, szczepionki, domowe środki czystości, fluorowane sól i mleko, środki znieczulające, materace emitujące gazy fluoru, teflon i antybiotyki. Można go również znaleźć w zanieczyszczonym powietrzu i wodach powierzchniowych. Z powodu jego udowodnionej wysokiej toksyczności, w sierpniu 2002 roku Belgia, jako pierwszy kraj na świecie, zakazała dodatków fluoru. "Fluoryzacja (...) jest jednym z największych oszustw, jakie kiedykolwiek zostało popełnione i wpłynęło na więcej ludzi niż jakiekolwiek inne oszustwo" stwierdza profesor Albert Schatz, Ph.D. (mikrobiolog), odkrywca streptomycyny i laureat nagrody Nobla. Na szczęście, 98 procent krajów Europy Zachodniej zaprzestało fluoryzacji wody. Obejmuje to takie kraje jak Austria, Belgia, Dania, Finlandia, Francja, Niemcy, Włochy, Luksemburg, Holandia, Norwegia i Szwecja. Wyczerpujące badania pokazały, że guzy rakowe u zwierząt laboratoryjnych są następstwem przyjmowania fluoru. Inne badania na zwierzętach wykazały, że fluor gromadzi się w szyszynce i blokuje wydzielanie melatoniny, hormonu, który pomaga regulować początek okresu dojrzewania płciowego, funkcje tarczycy i wiele innych podstawowych procesów fizjologicznych. Udowodniono związek przyczynowy pomiędzy fluorem a zapaleniem stawów, osteoporozą, złamaniami bioder, rakiem, bezpłodnością, chorobą Alzheimera i uszkodzeniami mózgu.

Do lat pięćdziesiątych, lekarze europejscy używali fluoru w leczeniu hipertyreozy (nadczynności tarczycy). Codzienna dawka fluoru, którą wchłaniają ludzie z krajów stosujących fluor, daleko przewyższa dawkę fluoru, która stosowana była do zmniejszenia tarczycy. W wyniku fluoryzacji, miliony ludzi cierpią na hipotyreozę (niedoczynność tarczycy). Stan ten jest obecnie jednym z najczęściej występujących problemów medycznych w Stanach Zjednoczonych. Na dzień dzisiejszy mianem niedoczynności tarczycy może być określone ponad 150 objawów. Prawie wszystkie z nich odpowiadają znanym oznakom zatrucia fluorkami. Objawy te obejmują depresję, zawroty głowy, zmęczenie, przyrost wagi, bóle mięśni i stawów, wypadanie włosów, bóle głowy, migreny, zadyszkę, problemy z układem trawiennym, problemy miesiączkowe, nieuregulowane ciśnienie krwi, zwiększony poziom cholesterolu, alergie, bezsenność, napady paniki i zmienność nastrojów, nieregularne bicie serca i zastoinową niewydolność serca. W Indiach i innych krajach rozwijających się, wiele dzieci i osób dorosłych zostało okaleczonych, a ich zęby zostały zniszczone przez trujące odpady fluoru pochodzące z zanieczyszczeń przemysłowych.

Aby pomóc ciału uporać się z chorobami wywołanymi obecnością fluoru w organizmie, wliczając w to niedoczynność tarczycy, należy wyczyścić wątrobowe drogi żółciowe, wyeliminować produkty zawierające fluor i zainstalować system filtrujący wodę, który usuwa z niej fluor. Destylacja i odwrócona osmoza (R/O) są skuteczne w usuwaniu fluoru (wraz z substancjami zanieczyszczającymi). Aby znaleźć urządzenia, które lepiej filtrują wodę, będziesz musiał znaleźć dystrybutora w swojej okolicy zajmującego się sprzedażą systemów oczyszczania wody lub przeczytaj moją książkę Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Fluor z ciała można usunąć używając boru. Najlepiej przyswajalną jego formą jest jon boru, który jest sprzedawany na przykład przez firmę Eniva (szczegóły podano w Liście dostawców w rozdziale 8). Dieta oczyszczająca zgodna z rodzajem ciała [23], regularny sen i odżywianie się jak również bezstresowe warunki życia, są niezbędne do powrotu do zdrowia.

[23] Przeczytaj Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania aby zapoznać się ze szczegółami określania swojego rodzaju ciała i wyboru odpowiednich rodzajów pożywienia.

3. Tryb życia

Zakłócanie zegara biologicznego

Sposób w jaki organizujemy i przeżywamy nasze życie ma potężny wpływ na to, jak funkcjonuje nasze ciało. Jego wydajność i zaradność w dużej mierze zależy od naturalnych cykli biologicznych, które są zsynchronizowane z rytmami

okołodobowymi natury. Rytmy około dobowe są ściśle połączone z ruchem naszej planety wokół słońca. Wpływają na nie również ruchy księżyca i innych planet w odniesieniu do pozycji Ziemi.

Na nasze ciało wpływają tysiące takich 24 godzinnych rytmów. Każdy indywidualny rytm kontroluje czas różnych aspektów funkcjonowania naszego ciała, wliczając w to tętno, ciśnienie krwi, temperaturę ciała, poziomy hormonów, wydzielanie soków trawiennych a nawet próg bólu. Wszystkie te rytmy są ze sobą ściśle skoordynowane i są kontrolowane przez "urządzenie rozrusznikowe" mózgu, czyli jądra nadskrzyżowaniowe. Ten obszar mózgu reguluje aktywizowanie komórek nerwowych, które wydają się ustawiać zegary naszych rytmów biologicznych. Jeśli jeden rytm zostaje lekko zakłócony, inne rytmy zostają również wytrącone z równowagi. Tak naprawdę, w wyniku zaburzeń jednego lub więcej rytmów biologicznych mogą pojawiać się liczne choroby, jako skutek niezrównoważonego, nieregulamego trybu życia.

Ten podrozdział opisuje jedne z najczęściej występujących "odchyleń od normy", które w szczególny sposób wpływają na funkcjonowanie wątroby i woreczka żółciowego. Dzięki dostrojeniu swoich codziennych zajęć do naturalnego rozkładu dnia twojego ciała możesz znacznie pomóc mu w jego bezustannym wysiłku by odżywiać, oczyszczać i leczyć się· Ponadto możesz również zapobiec nowym problemom zdrowotnym w przyszłości.

Naturalne cykle odpoczynku/aktywności

Cykliczne przechodzenie dnia w noc reguluje nasz naturalny cykl snu/spoczynku, jak również różne niezbędne procesy biochemiczne. Początek dnia powoduje uwolnienie mocnych hormonów (glikokortykoidy), których czołowymi przedstawicielami są kortyzol i kortykosteron. Ich wydzielanie jest wyraźnie zależne od rytmów okołodobowych. Hormony te regulują jedne z ważniejszych funkcji w ciele, wliczając w to metabolizm, poziom cukru we krwi i reakcje układu odpornościowego. Maksymalne stężenia osiągają one między 4 a 8 rano i w miarę upływu dnia ich stężenie spada. Najniższy poziom to czas między północą a 3 rano.

Zmieniając swój naturalny rozkład snu/aktywności, zmieniasz również godziny największego stężenia kortyzolu. Na przykład, jeśli nagle zaczniesz zasypiać po północy, zamiast przed 22 i/lub zaczniesz wstawać po 8 albo 9 rano, zamiast wraz ze słońcem lub tuż po wschodzie, wymusisz tym samym hormonalną zmianę czasu, co może spowodować chaos funkcjonowaniu ciała. Końcowe produkty przemiany materii, które gromadzone są w ciągu nocy w prostnicy i pęcherzu moczowym, zwykle wydalane są pomiędzy 6 a 8 rano. Zmieniony cykl snu/aktywności, nie pozostawia ciału innego wyjścia jak tylko przetrzymywać dłużej te odpady i być może ponownie wchłonąć część z nich. Gdy zakłócasz twój naturalny cykl snu i aktywności, rytmy biologiczne ciała przestają być zsynchronizowane z większymi rytmami okołodobowymi kontrolowanymi przez regularne okresy ciemności i światła. To może wywoływać liczne rodzaje chorób, wliczając w to chroniczne schorzenia wątroby, dolegliwości oddechowe i problemy z sercem.

Zaburzenia cyklu kortyzolu mogą również spowodować pojawienie się chorób o ostrym przebiegu. W latach 80-tych, naukowcy odkryli, że więcej wylewów i zawałów serca ma miejsce rano niż o jakiejkolwiek innej porze dnia. Skrzepy tworzą się najszybciej około 8 rano. Także rano podnosi się ciśnienie krwi i pozostaje ono podniesione do późnego popołudnia. Opada około 18, osiągając naj niższy poziom w nocy. Aby wspomóc podstawowe rytmy hormonalne i krążeniowe w naszym ciele, najlepiej jest zasypiać wcześnie (przed 22.^{00}) i wstawać nie później niż wraz ze słońcem (najlepiej około 6 rano). (*Uwaga*: Godziny te zmieniają się wraz z porami roku. W zimie możemy potrzebować odrobinę więcej snu, w lecie zaś możemy mieć go trochę mniej).

Jednym z najpotężniejszych hormonów gruczołu szyszynki jest neuroprzekaźnik melatonina. Wydzielanie melatoniny zaczyna się pomiędzy 21.^{30} a 22.^{30} (w zależności od wieku), wywołuj ąc senność. Maksymalne stężenie osiąga ona pomiędzy 1.^{00} a 2.^{00} w nocy i spada do naj niższego poziomu w południe. Szyszynka kontroluje rozmnażanie, sen i czynności motoryczne, ciśnienie krwi, układ immunologiczny, gruczoły przysadki i tarczycy, rozwój komórkowy, temperaturę ciała i wiele innych funkcji życiowych. One wszystkie zależą od zrównoważonego cyklu wydzielania melatoniny. Zasypiając późno, albo pracując na nocne zmiany, wytrącasz ten cykl z równowagi i zaburzasz również wiele innych cykli hormonalnych.

Poza wytwarzaniem melatoniny, mózg również syntetyzuje serotoninę, która jest bardzo ważnym neuroprzekaźnikiem /hormonem związanym z naszym stanem fizycznym i dobrym samopoczuciem psychicznym. Wpływa ona na rytmy dnia i nocy, zachowanie płciowe, pamięć, apetyt, impulsywność, strach i nawet pojawianie się skłonności samobójczych. W odróżnieniu od melatoniny, poziom serotoniny rośnie w ciągu dnia. Jej wydzielanie pobudzają również ćwiczenia fizyczne i cukier. Jeśli wstajesz późnym rankiem, brak wystawienia się na wystarczającą ilość światła dziennego uszczupla twoje zasoby serotoniny w ciągu dnia. Ponadto zwyczaj późnego wstawania również obniża poziomy melatoniny w nocy, ponieważ melatonina jest produktem rozpadu serotoniny.

Jakiekolwiek zaburzenie rytmów okołodobowych powoduje nieprawidłowe wydzielanie ważnych hormonów mózgowych melatoniny i serotoniny. To, z kolei, prowadzi do zaburzeń rytmów bioloiicznych, co może wywołać zaburzenia funkcjonowania całego organizmu, wliczając w to metabolizm i równowagę wewnątrzwydzielniczą. Nagle możesz poczuć się "wybity z

rytmu" i stać się wrażliwy na szeroki zakres zaburzeń, poczynając od zwykłego bólu głowy po depresję a nawet rozwój nowotworów.

Produkcja hormonów wzrostu, która reguluje wzrost u dzieci i pomaga utrzymać mięśnie i tkankę łączną u osób dorosłych, opiera się na właściwych cyklach snu. Sen uruchamia produkcję hormonu wzrostu. Maksymalne jego wydzielanie następuje około 23:^{00}, zakładając, że pójdziesz spać przed 22:^{00}. Ten krótki okres zbiega się w czasie z fazą snu bez marzeń sennych, często nazywaną też fazą "snu upiększającego". To właśnie w tej fazie snu ciało oczyszcza się, dokonuje głównych napraw i odmładza się. Jeśli zostaniesz pozbawiony snu, dramatycznie spada produkcja hormonu wzrostu. Osoby pracujące na nocne zmiany mają znacznie częściej problemy z bezsennością, bezpłodnością, chorobą sercowo-naczyniową i problemy z żołądkiem. W dodatku w nocy spada wydajność pracy i zwiększa się ryzyko wypadków.

Naturalne pory posiłków

Ajurweda, Nauka Życia, stwierdziła tysiące lat temu, że utrzymanie dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego wymaga odżywiania ciała zgodnie z naturalnym rozkładem. Tak jak inne funkcje w ciele, proces trawienia jest sterowany przez rytmy okołodobowe. Wydzielanie żółci i innych soków trawiennych jest największe w południe i spada do minimum w nocy. Dlatego najlepiej jest zjeść najobfitszy posiłek dnia około południa, a śniadanie czy późny obiad powinny być lekkostrawne. Umożliwi to ciału sprawne przetrawienie zjedzonego pożywienia i wchłonięcie odpowiedniej ilości substancji odżywczych niezbędnych do utrzymania jego wszystkich funkcji życiowych. Aby uniknąć zakłóceń w wydzielaniu soków trawiennych w porze lunchu, najlepiej zjeść śniadanie nie później niż o 8:^{00} rano. Tak samo, aby prawidłowo przetrawić wieczorny posiłek, najlepiej jest go zjeść nie później niż o 18:^{30} lub 19:^{00}.

Jakiekolwiek długoterminowe zakłócenie tego cyklu, spowodowane czy to przez nieregularny sposób odżywiania się, czy przez traktowanie wieczornego posiłku i/lub śniadania jako głównego posiłku dnia, powoduje nagromadzenie się niestrawionego pożywienia i blokad w limfie i krwi. To również zakłóca naturalne instynkty ciała. Gdyby instynkty te były niezakłócone i funkcjonowały jak należy, naturalnie chcielibyśmy jeść tylko takie pożywienie, które jest odpowiednie dla naszego rodzaju ciała i jedlibyśmy je w porach, kiedy najlepiej moglibyśmy je przetrawić. Jedną z czołowych przyczyn powstawania kamieni żółciowych jest nagromadzenie się nieodpowiednio strawionego pożywienia w obszarze jelitowym. Nieregularne jedzenie posiłków lub też jedzenie obfitych posiłków w porach dnia, kiedy ciało nie jest gotowe wytworzyć odpowiednich ilości soków trawiennych, powoduje wytwarzanie więcej odpadów niż ciało może wydalić (zobacz również Schorzenia układu trawienia w rozdziale 1).

4. Inne przyczyny

Oglądanie telewizj i przez kilka godzin

Badania naukowe pokazały, że oglądanie telewizji może dramatycznie zwiększać produkcję cholesterolu w ciele. Poza tym, że cholesterol jest niezbędnym komponentem większości tkanek i hormonów w ciele, służy również jako hormon stresu, którego poziom wzrasta podczas obciążenia fizycznego lub psychicznego. Tak naprawdę, cholesterol jest jednym z pierwszych hormonów przesyłanych w miejsce urazu, aby pomóc w leczeniu rany. Cholesterol jest podstawową częścią składową każdej tkanki bliznowatej powstającej podczas leczenia rany, czy to w urazie skóry czy ranie w ścianie tętnicy.

Może być bardzo męczącym i stresującym dla mózgu śledzenie szybkiego ruchu kadrów w obrazie przez długi okres czasu. "Stres telewizyjny" jest szczególnie wyraźny wśród dzieci, u których poziom cholesterolu we krwi może wzrastać o 300 procent w ciągu kilku godzin oglądania telewizji. Takie nadmierne wydzielanie cholesterolu zmienia skład żółci, co z kolei powoduje tworzenie się kamieni żółciowych w wątrobie.

Oglądanie telewizji jest wielkim wyzwaniem dla mózgu. Jest zdecydowanie poza możliwościami mózgu przetworzenie zalewających go bodźców, które powstają z przytłaczającej liczby szybko zmieniających się kadrów pojawiających się na ekranie telewizora co ułamek sekundy. Stres i przeciążenie dają się we znaki. Wzrasta ciśnienie krwi, aby pomóc w dostarczeniu większej ilości tlenu, glukozy, cholesterolu, witamin i innych substancji odżywczych do różnych części ciała, wliczając w to mózg. One wszystkie są szybko zużywane przez wytężoną pracę mózgu. Dodane do tego napięcie towarzyszące treści niektórych programów - przemoc, suspens i hałas wystrzałów, samochodów i krzyków - wywoła odpowiedź nadnerczy w postaci zastrzyków adrenaliny przygotowujących ciało do reakcji "atakuj lub uciekaj" ("fight-or-flight"). Z kolei ta odpowiedź na stres obkurcza i zacieśnia duże i małe naczynia krwionośne w ciele, powodując niedobór wody, cukru i innych substancji odżywczych w komórkach. Niedobór substancji odżywczych może z kolei wywoływać zjawisko "nienasyconego głodu", jakiego wielu ludzi doświadcza oglądając telewizję.

Efekt ten może objawić się kilkoma rodzajami symptomów. Możesz czuć się zmęczony, rozchwiany, wyczerpany, możesz

czuć sztywność w szyi i ramionach, możesz czuć się bardzo spragnionym, ospałym, przygnębionym, a nawet zbyt zmęczonym by zasnąć. Stres jest znanym czynnikiem uruchamiającym produkcję cholesterolu w ciele. Jako, że cholesterol jest podstawowym składnikiem hormonów stresu, stresujące sytuacje zużywają duże ilości cholesterolu aby wyprodukować te hormony. Aby odbudować straty cholesterolu, wątroba wzmaga produkcję tego cennego towaru. Gdyby ciało nie podnosiło poziomów cholesterolu podczas takich stresujących wydarzeń, mielibyśmy miliony "śmierci przed telewizorem". Jednakże reakcja obronna naszego ciała na stres niesie za sobą kilka efektów ubocznych, z których jednym jest tworzenie się kamieni żółciowych. Brak ruchu również może powodować zastój w drogach żółciowych i stąd przyczyniać się do powstawania kamieni żółciowych.

Stres emocjonalny

Stresujący tryb życia może zmieniać naturalną florę (populację bakterii) w żółci, tym samym powodując tworzenie się kamieni żółciowych w wątrobie. Jednym z czołowych czynników wywołujących stres w życiu jest brak czasu dla siebie. Jeśli nie przeznaczasz wystarczającej ilości czasu na rzeczy, które powinieneś zrobić albo chcesz robić, poczujesz się przytłoczony. Ciągłe napięcie powoduje frustrację, która ostatecznie zamienia się w gniew. Gniew jest oznaką poważnego stresu. Ma to niezwykle poważne konsekwencje dla ciała, które mogą być ocenione na podstawie ilości adrenaliny i noradrenaliny wydzielonej do krwi przez nadnercza. W sytuacji dużego stresu lub podniecenia hormony te zwiększają częstotliwość i siłę bicia serca, podnoszą ciśnienie krwi i obkurczają naczynia krwionośne w gruczołach wydzielniczych systemu trawiennego. W dodatku ograniczają one przepływ soków trawiennych, wliczając w to kwasy żołądkowe i żółć, opóźniają ruchy perystaltyczne jelit i wchłanianie pożywienia oraz hamują wydalanie moczu i kału.

Każda część ciała cierpi gdy pożywienie nie jest dokładnie trawione i znaczne ilości odpadów" nie mają możliwości opuszczania ciała przez organy wydalnicze. Ten efekt blokujący będący rezultatem odpowiedzi ciała na stres, daje początek ogromnym zaburzeniom na poziomie komórkowym i odczuwany jest jako wstrząs emocjonalny. Badania pokazują, że chroniczny stres, albo raczej niezdolność radzenia sobie ze stresem, jest odpowiedzialna za 85 do 95 procent wszystkich chorób. Znane są one powszechnie jako choroby psychosomatyczne. Blokady wywołane przez stres, nie tylko wymagają gruntownego oczyszczenia wątroby, jelita grubego czy nerek, lecz także wymagają działań, które pomogą nam zrelaksować się.[24]

[24] Autor podaje głębokie, łatwe i nie wymagające wysiłku metodu relaksacyjne w swojej książce" Czas abyś zaczął żyć".

Podczas relaksu, ciało, umysł i uczucia przechodzą w tryb lepszej wydajności, która wspiera i poprawia wszystkie funkcje ciała. Zaciśnięte naczynia krwionośne otwierają się ponownie, przepływ soków trawiennych i hormony zostają zrównoważone a odpady są łatwiej wydalane. Dlatego, najlepszym antidotum na stres i jego szkodliwe efekty są metody relaksacyjne jak medytacja, joga, przebywanie w naturze, zabawa z dziećmi albo zwierzętami, tworzenie albo słuchanie muzyki, ćwiczenia, spacery i tym podobne. Aby nadążyć za szybkim tempem współczesnego życia i" dać układowi nerwowemu dość czasu aby odpoczął i uwolnił się od całego nagromadzonego napięcia, istotne jest aby spędzić przynajmniej 30 do 60 minut dziennie z samym sobą, najlepiej w ciszy.

Jeśli masz za sobą jakikolwiek stresujący czas w swoim życiu lub obecnie masz problemy z uspokojeniem się albo wyciszeniem, cykl płukań wątroby powinien ci znacznie pomóc. Kamienie żółciowe w wątrobie są same w sobie główną przyczyną stałego napięcia w ciele. Jak tylko pozbędziesz się tych kamieni staniesz się naturalnie spokojny i odprężony. Gdy tylko oczyścisz wątrobę możesz poczuć, że stajesz się mniej zły lub zdenerwowany zdarzeniami, innymi ludźmi albo sobą, niezależnie od okoliczności.[25]

[25] Aby w pełni zrozumieć uczucia i ich przyczyny oraz aby uwolnić się z ich ograniczeń, przeczytaj książkę autora Unosząc zasłonę dwoistości - Twój przewodnik do życia bez wartościowania.

Konwencjonalne metody leczenia kamieni żółciowych

Leczenie kamieni żółciowych ma na celu bądź rozpuszczenie ich bezpośrednio w woreczku żółciowym albo usunięcie go operacyjnie. Jednakże sposoby takie nie działają w przypadku dużej ilości kamieni tamujących drogi żółciowe z wątrobie. Należy zdawać sobie sprawę, że każda osoba, która ma kamienie żółciowe w woreczku żółciowym ma ich o wiele więcej w wątrobie. Chirurgiczne usunięcie woreczka żółciowego albo jego kamieni nie poprawia znacznie przepływu żółci, ponieważ kamienie, które utknęły w wątrobowych drogach żółciowych nadal będą tamowały właściwe wydzielanie żółci.

Nawet w przypadku chirurgicznego usunięcia woreczka żółciowego, sytuacja pozostaje skomplikowana. Ponieważ nie ma już urządzenia pompującego żółć (woreczka żółciowego), niewielka ilość żółci, jaką może wycisnąć wątroba przez swoje zablokowane drogi żółciowe to zaledwie kilka kropli. Zarówno niewystarczające wydzielanie żółci jak i niekontrolowany jej przepływ do jelita cienkiego spowodują nieustannie problemy z trawieniem i wchłanianiem pożywienia, szczególnie, jeśli zawiera ono tłuszcze. Rezultatem jest stale rosnącą ilość odpadów toksycznych, gromadzących się w obszarze jelitowym i układzie chłonnym. Ograniczona zdolność trawienia i wchłaniania tłuszczów pobudza komórki wątroby do podniesienia pro-

dukcji cholesterolu. Efektem ubocznym wynikającym z tego nagłego manewru ciała jest zbieranie się większej ilości kamieni żółciowych w wątrobowych drogach żółciowych. Dlatego, usunięcie woreczka żółciowego nie jest rozwiązaniem problemów trawiennych, a raczej przyczyną dalszych i poważniejszych powikłań, takich jak rak i choroba serca. Z drugiej strony, zrównoważone wydzielanie żółci chroni ciało przed większością chorób.

Jakiekolwiek leczenie woreczka żółciowego, bez znaczenia jak zaawansowaną i wyrafinowaną formę może przybrać, może być uznane jedynie za kroplę w morzu potrzeb, ponieważ nie usuwa ono głównego problemu, którym są setki albo nawet tysiące kamieni żółciowych blokujących drogi żółciowe z wątrobie.

Medycyna konwencjonalna oferuje trzy główne rozwiązania w leczeniu kamieni żółciowych:

1. Rozpuszczanie kamieni żółciowych

Dla pacjentów z łagodnymi i rzadkimi objawami, albo u tych, którzy nie zdecydują się na operację, dostępne są różne leki, które powodują rozpuszczenie kamieni żółciowych. Stopniowe rozpuszczanie kamieni żółciowych lekami, które zawierają sole żółci (doustna terapia środkami rozpuszczającymi) z pozoru wydaje się rozwiązaniem korzystnym. Podawane w formie tabletek przez okres dwunastu miesięcy, leki te mogą spowodować zmniejszenie poziomów cholesterolu w żółci. Nie ma jednak na to żadnej gwarancji. Zgodnie z British Medical Journal, wykorzystanie soli żółci ma aż 50 procentowy współczynnik niepowodzenia. Dodatkowo, wielu pacjentów, u których osiągnięto "sukces" po prostu nie doświadcza całkowitego rozpadu kamieni żółciowych w woreczku żółciowym. Dla niewielu pacjentów, którzy tego doświadczają, odsetek powtórnego pojawienia się kamieni może osiągać nawet 50 procent. Inne czynniki rozpuszczające, takie jak eter metylowo tert-butylowy, nie mają lepszych osiągnięć niż sole żółci. Nieudane leczenie może prowadzić do operacji.

Ostatnimi czasy zaczęto stosować środki, które są bezpośrednio wpuszczane do woreczka żółciowego za pomocą niewielkiego cewnika przez skórę. To podejście okazało się być skuteczniejszym w rozpuszczaniu kamieni cholesterolu, jednak wciąż nie rozwiązuje głównego problemu - narastania kamieni żółciowych w wątrobie. Nie istnieją wystarczające badania naukowe aby ustalić jakie efekty uboczne towarzyszą tej metodzie leczenia.

2. Ultradźwięki

Inną metodą nieoperacyjną jest litotrypsja, zabieg, podczas którego kamienie żółciowe dosłownie są kruszone przez serię fal dźwiękowych. Zgodnie z raportem opublikowanym w 1993 przez czasopismo medyczne Lancet, terapia ta niesie ze sobą wiele niepożądanych skutków ubocznych, ponieważ może powodować uszkodzenie nerek i podnosić ciśnienie krwi - ryzyko, które pozostało aktualne po dziś dzień. Obydwa te efekty uboczne mogą powodować wzrost liczby kamieni żółciowych w wątrobie (zobacz podrozdział Schorzenia układu krążenia i Zaburzenia układu moczowego w rozdziale l).

W dodatku procedura, w której kamienie żółciowe są rozbijane przez wstrząsy, pozostawia toksyczny osad z tych kamieni. Osad ten szybko może stać się miejscem namnażania się szkodliwych bakterii i pasożytów a co za tym idzie, źródłem infekcji w ciele. Niedawne badania potwierdzają, że większość pacjentów przechodzących ten rodzaj leczenia doświadcza krwawienia wewnętrznego, od drobnego krwotoku aż po znaczny upływ krwi, który wymaga transfuzji. Leczenie takie ma również duży odsetek nawrotów dolegliwości.

3. Operacja

W 1996 roku, u około 770 tysięcy Amerykanów przeprowadzono operację chirurgicznego usunięcia woreczka żółciowego. Od tej pory, liczba ta stale rośnie. Operacja woreczka żółciowego kosztuje między 8,000 a 10,000 dolarów i trwa od trzydziestu do czterdziestu pięciu minut metodą laparoskopową. Podczas gdy otwarta operacja woreczka żółciowego cholecystektomia - jest wciąż powszechnie stosowana wśród pacjentów z częstym albo silnym bólem albo z historią ostrego zapalenia woreczka żółciowego, metoda cholecystektomii laparoskopowej należy do najczęściej stosowanych metod chirurgicznych. W tradycyjnej operacji, woreczek żółciowy jest usuwany przez metodę otwarcia wymagającą standardowego nacięcia skóry i narkozy. Podczas cholecystektomii laparoskopowej, nazywanej również "operacją przez dziurkę od klucza", wypełniony kamieniami woreczek żółciowy jest dosłownie wyciągany przez małe nacięcie w brzuchu. Czasami, konieczne jest zastosowanie metody klasycznej cholecystektomii jeśli zabieg laparoskopowy nie powiedzie się.

Po zabiegu laparoskopowym, pacjenci wydają się wracać do zdrowia dużo szybciej i często wychodzą ze szpitala i wracają do normalnej aktywności w ciągu kilku dni.

Jednakże takie podejście do leczenia choroby woreczka żółciowego na zasadzie plastra skłoniło wielu pacjentów do niepotrzebnego poddania się operacji woreczka żółciowego. Innymi słowy, pragnęli uwolnić się z uciążliwego uczucia dyskomfortu.

Poza tym, że nie zmniejsza współczynnika umieralności z powodu chorób woreczka żółciowego, operacja laparoskopowa niesie ze sobą pewne ryzyko. Nawet do 10 procent pacjentów po takim zabiegu nadal ma kamienie, które utknęły w drogach

żółciowych, jak podaje Amerykański Instytut Zdrowia (US. Nationallnstitute oj Health).

(Uwaga: wspomniane drogi żółciowe, o których tu mówię nie są to wątrobowe drogi żółciowe). Zgodnie z Mayo HeaZth Oasis, inne niebezpieczeństwa obejmują kamienie żółciowe, które wypadły do jamy otrzewnowej, zrosty brzuszne a nawet chorobotwórcze zapalenie wsierdzia. Ponadto, zgodnie z New England Journal oj Medicine, procedura może powodować krwotok, zapalenie trzustki (choroba potencjalnie śmiertelna) i perforację ściany dwunastnicy. Może również nastąpić uraz i zablokowanie dróg żółciowych i wyciekanie żółci do brzucha, podnosząc ryzyko potencjalnie groźnej infekcji. Około l procent pacjentów jest zagrożony śmiercią w wyniku takiej operacji.

Urazy kanału żółciowego dramatycznie wzrosły na skutek stosowania chirurgii endoskopowej. W kanadyjskiej prowincji Ontario, gdzie 86 procent wszystkich operacji woreczka żółciowego przeprowadzane jest w taki oto sposób, liczba urazów przewodu żółciowego wzrosła o ponad 300 procent od czasu, gdy metoda ta zaczęła być masowo stosowana w połowie lat 90-tych.

U wielu pacjentów kamienie żółciowe są zablokowane w kanale żółciowym wspólnym (główne drogi żółciowe prowadzące do dwunastnicy). W podobnych wypadkach, usunięcie woreczka żółciowego nie łagodzi objawów chorobowych. Aby rozwiązać ten problem, przez usta wprowadzana jest giętka rurka, która dochodzi aż do dwunastnicy, do miejsca gdzie przewód żółciowy wspólny łączy się z nią. Podczas tego zabiegu, otwarcie przewodu żółciowego zostaje powiększone i kamienie przedostają się do jelita cienkiego. Niestety, wiele z tych kamieni może następnie przyklejać się do ścian jelita cienkiego lub grubego, stając się źródłem stałej infekcji jelitowej albo innych związanych z tym problemów.

Podsumowanie

Żadna z wyżej wymienionych procedur nie zajmuje się przyczyną wystąpienia choroby woreczka żółciowego. Tak naprawdę, one wszystkie powodują dalsze zakłócenia procesu trawienia i wydalania. Tymczasowa ulga jakiej pacjent może doświadczać po zabiegu usunięcia woreczka żółciowego może prowadzić go do mylnego przekonania, że został wyleczony. Wielu spośród nich cierpi, nadal doświadczając takiego samego bólu jak wtedy, kiedy jeszcze mieli woreczek żółciowy. Ograniczone wydzielanie żółci przez wątrobę może prowadzić do rozwinięcia o wiele poważniejszych problemów zdrowotnych niż jedynie choroba woreczka żółciowego.

Następny rozdział opisuje prostą procedurę która bezboleśnie, bezpiecznie i skutecznie usuwa nie tylko kilka kamieni żółciowych z woreczka żółciowego, lecz także, i przede wszystkim, setki czy nawet tysiące kamieni żółciowych z wątroby. Jest to niezwykle niefortunne, że miliony ludzi przechodzą zabiegi usunięcia woreczka żółciowego niepotrzebnie, albo nawet tracą życie z powodu choroby wątroby i woreczka żółciowego. Na szczęście istnieje proste, bezpieczne i niedrogie rozwiązanie dostępne dla każdego, kto chce naturalnie przywrócić zdrowie wątroby i woreczka żółciowego i zapobiec pojawianiu się chorób w przyszłości.

Rozdział 4

Płukanie wątroby i woreczka żółciowego

Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego z kamieni żółciowych jest jednym z najważniejszych i najbardziej skutecznych działań, jakie możesz przedsięwziąć aby poprawić swoje zdrowie. Płukanie wątroby wymaga 6 dni przygotowań a następnie 16 do 20 godzin samego płukania. Aby usunąć kamienie żółciowe będziesz potrzebował następujących produktów:

Sok jabłkowy	**6 opakowań po 960 ml (32 płynne uncje) każde**
Sól gorzka (Epsom Salt) lub (cytrynian magnezu)	**4 łyżki stołowe rozpuszczone w 3 szklankach (750ml) wody**
Oliwa z oliwek typu extra virgin, tłoczona na zimno	**1/2 szklanki (125ml)**
Sok z grejpfruta (najlepiej różowy) lub z cytryny	**taką ilość aby wycisnąć 3/4 szklanki soku**
2 słoiki litrowe, jeden z nakrętką	

Uwaga: * Poszukaj soli gorzkiej lub angielskiej (siarczan magnezu). W krajach niemieckojęzycznych znana jest jako "Bittersaltz", w Polsce jako Siarczan Magnezu, lub potocznie "śól gorzka'. Dla osób mieszkających w Stanach Zjednoczonych powinna być dostępna w aptekach Rite Aid lub jakimkolwiek sklepie ze zdrową żywnością. Niektóre nalepki na opakowaniach opisują ją jako naturalny środek przeczyszczający. Jeżeli nie będziesz mógł jej kupić użyj cytrynianu magnezu.

** Za jednostkę miary płynów przyjąłem "szklankę" zamiast "kubka" ze względu na różne znaczenie tej miary objętości w różnych krajach.

*** Jeżeli nie możesz pić soku z grejpfruta lub jeżeli jest ci po nim niedobrze, możesz użyć równych objętości świeżo wyciśniętego

soku z cytryny i pomarańczy. Efekt będzie taki sam w obu przypadkach.

Przygotowanie

~ Pij 1 opakowanie (960 ml) soku jabłkowego (lub zobacz opcje poniżej) dziennie przez 6 dni: (Możesz pić większą ilość, jeżeli nie jest to dla ciebie uciążliwe). Kwas jabłkowy w soku jabłkowym rozmiękcza kamienie żółciowe i sprawia, że będą przechodziły przez drogi żółciowe łatwo i bezboleśnie. Sok jabłkowy ma silne działanie oczyszczające. Przez pierwsze dni, osoby bardziej wrażliwe mogą doświadczyć wzdęć i niekiedy biegunki. Większa część takiej biegunki wywołana jest przez zastałą żółć wydaloną teraz przez wątrobę i woreczek żółciowy (ma brązowawo-żółty kolor). Fermentacyjne właściwości soku pomagają w rozszerzeniu kanałów żółciowych. Jeżeli z jakiegoś powodu picie soku będzie dla ciebie niewygodne, możesz rozcieńczyć sok jabłkowy wodą lub możesz zastosować inne metody, omówione poniżej. Pij sok jabłkowy powoli, przez cały dzień, pomiędzy posiłkami (unikaj picia soku w trakcie, tuż przed i w ciągu dwóch godzin po posiłku, a także wieczorem). Traktuj go jako dodatkowa ilość do dziennej ilości wody, jaką powinieneś pić, to jest od sześciu do ośmiu szklanek. Uwaga: Zalecam sok naturalny, ale dla celów płukania może być użyty jakikolwiek produkowany przemysłowo dobry sok jabłkowy (nawet pochodzący z koncentratu) czy nawet napój jabłecznikowy. Możesz być zmuszony wypłukać usta sodą oczyszczoną lub umyć zęby kilkakrotnie w ciągu dnia, aby zapobiec uszkodzeniu szkliwa zębów przez kwas. Jeżeli nie możesz pić soku jabłkowego lub jeżeli jesteś na niego uczulony, przeczytaj o możliwych produktach zastępczych opisanych w podrozdziale Masz trudności z płukaniem? pod koniec tego rozdziału).

~ Zalecenia dietetyczne: W ciągu całego tygodnia przygotowującego cię do płukania i oczyszczania unikaj zimnego lub schłodzonego pożywienia i napojów. Spowodują schłodzenie wątroby, tym samym ograniczając efekty płukania. Wszystkie napoje i potrawy powinny być ciepłe lub przynajmniej mieć temperaturę pokojową. Aby pomóc wątrobie w przygotowaniu do głównego płukania, spróbuj unikać produktów pochodzenia zwierzęcego, nabiału oraz potraw smażonych. Poza tym jedz normalne posiłki, ale unikaj przejadania się.

~ Najlepszy czas na płukanie: Główną część płukania najlepiej przeprowadzić podczas weekendu, kiedy nie spieszymy się nigdzie i mamy dość czasu aby odpocząć. Pomimo, że płukanie jest skuteczne w ciągu całego miesiąca, najlepiej gdy zbiegnie się w czasie z okresem pomiędzy pełnią a nowiem. Staraj się nie przeprowadzać głównej części płukania w trakcie pełni (w tym dniu ciało ma skłonności do przechowywania większych ilości wody w mózgu i tkankach niż w inne dni). Najlepszym dniem na oczyszczanie i leczenie jest dzień nowiu.[26]

[26] Szczegółowe wyjaśnienie wpływu księżyca na nasze ciało znajdziesz w książce Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

~ Jeżeli przyjmujesz leki: Podczas płukania unikaj przyjmowania jakichkolwiek leków, witamin lub suplementów, które nie są absolutnie niezbędne. Ważne jest, aby nie obciążać wątroby dodatkową pracą, która może wpłynąć na efekty oczyszczania.

~ Upewnij się, że oczyścisz swoje jelito grube zanim zaczniesz płukanie, jak również po jego zakończeniu: Regularne wypróżnienia nie są wystarczającym dowodem na to, że twoje jelito jest wolne od blokad. Oczyszczanie jelita grubego na kilka dni przed płukaniem, lub najlepiej w szóstym dniu przygotowania, pomaga zmniejszyć uczucie dyskomfortu i nudności, które mogą pojawić się podczas samego płukania. Zapobiega również cofaniu się mieszanki oleju i produktów odpadowych z jelit do żołądka. Pomaga także ciału w szybkim wydalaniu kamieni żółciowych. Oczyszczanie jelita grubego (hydroterapia jelita grubego) jest najszybszą i najłatwiejszą metodą przygotowania jelita na płukanie wątroby. Hydroterapia przy użyciu specjalnej deski jest jedną z najczęściej stosowanych metod (więcej szczegółów znajdziesz w części Nie zanieczyszczaj swojego jelita grubego w rozdziale 5).

~ Co powinieneś zrobić szóstego dnia picia soku jabłkowego: Wypij całe opakowanie soku jabłkowego rano. Możesz zacząć pić sok zaraz po przebudzeniu. Jeżeli czujesz głód, zjedz lekkie śniadanie, jak płatki na ciepło, najlepsza jest owsianka. Unikaj cukru i innych słodzików, przypraw, mleka, masła, olejów, jogurtu, sera, szynki, orzechów, pieczywa, płatków na zimno i tym podobnych. Owoce i soki owocowe są dozwolone. Na lunch zjedz gotowane lub przyrządzone na parze warzywa z białym ryżem (najlepiej ryż typu basmati) i przypraw je niewielką ilością nierafinowanej soli morskiej lub kamiennej. Przypominam, nie jedz żadnych produktów białkowych, masła lub oleju, bo możesz czuć się źle podczas samego płukania. Nic nie jedz ani nie pij (poza wodą) po 13:[30] ponieważ możesz mieć trudności z wydaleniem kamieni! Zastosuj się do dokładnego rozkładu podanego poniżej.

Płukanie - Wieczór

18:[00]: W słoiku z 750 ml przefiltrowanej wody wymieszaj 4 łyżki stołowe soli angielskiej (siarczan magnezu). Powstaną w ten sposób 4 porcje. Wypij pierwszą część mieszanki (3/4 szklanki). Możesz popłukać usta kilkoma łykami wody dla zabicia gorzkiego posmaku lub możesz dodać nieco soku z cytryny, aby poprawić smak mieszanki. Niektórzy piją ją przez słomkę, żeby ominąć kubki smakowe języka. Pomaga też umycie zębów lub wypłukanie ust sodą oczyszczoną. Jednym z

efektów działania soli gorzkiej jest poszerzenie dróg żółciowych, co ułatwia przechodzenie kamieni. Ponadto sole te oczyszczają jelita ze złogów, które mogą utrudniać pozbywanie się kamieni. (Jeżeli jesteś uczulony na sól gorzką lub jeżeli nie możesz jej przełknąć możesz użyć innej równie skutecznej substancji - cytrynianu magnezu - w takiej samej dawce). Naszykuj cytrusy, których użyjesz później, aby mogły ogrzać się do temperatury pokojowej.

20:^{00}: wypij drugą porcję (3/4 szklanki) soli gorzkiej.

21:^{30}: Jeżeli jeszcze nie wypróżniałeś się i nie przeprowadziłeś czyszczenia jelita grubego w ciągu ostatnich 24 godzin, zrób lewatywę wodną. Wywoła ona serię wypróżnień. [27]

[27] Więcej informacji na temat lewatyw znajdziesz w książce autora." Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania".

21:^{45}: Umyj dokładnie grejpfruty (lub cytryny i pomarańcze). Wyciśnij je ręcznie i usuń miąższ. Potrzebujesz 3/4 szklanki soku. Wlej sok i pół szklanki oliwy z oliwek do słoika. Zamknij szczelnie i mocno potrząśnij dopóki foztwór nie stanie się wodnisty. Najlepiej gdy wypijesz tą mieszankę około 22:^{00}, ale jeżeli w między czasie poczujesz, że musisz jeszcze kilka razy iść do łazienki możesz opóźnić to o 10 minut.

22:$^{00:}$ Stań przy łóżku (nie siadaj) i wypij całą tę miksturę bez przerywania. Niektórzy wolą pić ją przez słomkę. Picie z zatkanym nosem wydaje się działać najlepiej. Jeżeli musisz, pomiędzy łykami użyj trochę miodu, co pomoże w łatwiejszym przełknięciu mikstury. Większość osób nie powinna mieć jednak problemów z wypiciem mieszanki na raz. Postaraj się, aby nie zajęło ci to więcej niż 5 minut (jedynie osoby w podeszłym wieku lub osłabione mogą poświęcić więcej czasu).

POŁÓŻ SIĘ NATYCHMIAST!

Ma to zasadnicze znaczenie dla uwolnienia kamieni żółciowych. Zgaś światło i połóż się płasko na plecach z poduszką lub dwoma poduszkami pod głową. Głowa powinna być wyżej niż brzuch. Jeżeli jest ci niewygodnie połóż się na boku z podciągniętymi kolanami.**Leż nieruchomo przez przynajmniej 20 minut**i postaraj się nic nie mówić! Skup się na wątrobie. Niektórym pomaga umieszczenie kompresu z oleju rycynowego na brzuchu nad wątrobą.

Możesz poczuć jak kamienie przemieszczają się przez drogi żółciowe niby kulki. Nie będziesz czuł żadnego spazmu czy bólu ponieważ magnez z soli gorzkiej będzie utrzymywał kanały żółciowe otwarte i rozluźnione, a żółć wydzielona razem z kamieniami ułatwi im przesuwanie się w wątrobie. (Zdecydowanie różni się to od ataku kamieni żółciowych gdy nie ma magnezu i żółci).

Jeżeli w nocy poczujesz konieczność wypróżnienia, zrób to. Sprawdź też czy już wydaliłeś małe kamienie (zielonkawe lub brązowawe), które będą pływać w muszli. W nocy i w ciągu pierwszych godzin poranka możesz czuć mdłości. Jest to głównie spowodowane silnym i nagłym wydaleniem kamieni żółciowych i toksyn z wątroby i woreczka żółciowego, co powoduje wpychanie mikstury z powrotem do żołądka. Mdłości miną w ciągu następnych kilku godzin.

Następny poranek

6:^{00}-6:^{30}: Po przebudzeniu, ale nie przed 6:^{00} rano, wypij trzecią szklankę soli gorzkiej (jeżeli czujesz pragnienie wypij szklankę ciepłej wody przed wypiciem soli). Odpoczywaj, czytaj lub medytuj. Jeżeli czujesz się zmęczony możesz wrócić do łóżka, choć lepiej będzie jeżeli pozostaniesz w pozycji pionowej. Większość osób czuje się dobrze i mogą wykonać niezbyt forsowne ćwiczenia, jak joga.

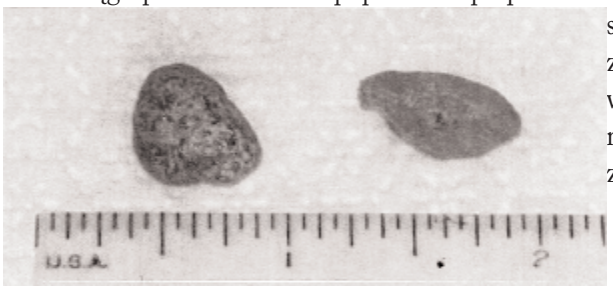
8:^{00}-8:^{30}: Wypij czwartą, ostatnią, porcję soli, 3/4 szklanki.

10:^{00}-10:^{30}: Możesz wypić świeżo wyciśnięty sok owocowy. Po pół godzinie możesz zjeść jeden lub dwa kawałki świeżego owocu. Po godzinie możesz zjeść zwykły posiłek (lekkostrawny). Przed wieczorem lub przed następnym porankiem powinieneś wrócić do normalnych czynności i zauważyć pierwsze oznaki poprawy. Kontynuuj spożywanie lekkich posiłków przez następne 2-3 dni. Pamiętaj, że twoja wątroba i woreczek żółciowy przeszły właśnie poważną "operację", jednakże bez szkodliwych skutków ubocznych lub kosztów.

Uwaga: Pij wodę jak tylko poczujesz pragnienie, prócz momentów zaraz po wypiciu soli i przez pierwsze dwie godziny po wypiciu mieszanki oliwy.

Jakich wyników możesz oczekiwać

W ciągu poranka a nawet popołudniu po płukaniu będziesz miał liczne wodniste wypróżnienia. Początkowo będą one składać się z kamieni wymieszanych z resztkami jedzenia, a później z kamieni i wody. Większość kamieni jest groszkowo zielona i pływa w muszli ponieważ zawiera cząsteczki żółci (Rysunek 13a). Kamienie mogą mieć różny odcień zieleni, jak również mogą mieć jaskrawe zabarwienie czy połysk. Kolor ten wywołuje żółć wątrobowa.



Rys. 13a: Zabarwione na zielono kamienie żółciowe

Rys.13b: Różne rodzaje kamieni żółciowych

Kamienie żółciowe mogą mieć różne rozmiary, kolory i kształty. Kamienie o jasnej barwie powstały niedawno. Kamienie o ciemnej jasnozielonej barwie są najstarsze. Niektóre są rozmiaru groszka lub niniejsze, podczas gdy inne mogą nawet osiągać rozmiar 3 cm. Mogą pojawić się tuziny lub nawet setki kamieni (różnych kształtów i kolorów) wydalanych na raz (zobacz Rysunek 13b).

Zwróć uwagę również na kamienie brązowawe lub białe. Niektóre z nich mogą pójść na dno ze stolcem. Są one uwapnionymi kamieniami pochodzącymi z woreczka żółciowego. Zawierają cięższe substancje toksyczne i jedynie niewielkie ilości cholesterolu (zobacz Rysunek 13c). Wszystkie zielone i żółtawe kamienie będą miękkie jak kit, dzięki działaniu soku jabłkowego.

Rys.13c: Uwapnione i półuwapnione kamienie (przecięte na pół)

Możesz również zauważyć warstwy białej lub brązowawej wydzieliny lub "piany" pływającej w muszli. Piana ta składa się z milionów malutkich kryształków cholesterolu o ostrych brzegach, które łatwo mogą uszkodzić małe kanały żółciowe. Wydalenie ich jest równie ważne.

Postaraj się określić ile mniej więcej wydaliłeś kamieni. Aby całkowicie uleczyć zapalenie kaletki, bóle pleców, alergie lub inne problemy zdrowotne i aby zapobiec pojawianiu się innych chorób, musisz usunąć wszystkie kamienie. Może to oznaczać 8 do 12 płukań, które możesz przeprowadzać w odstępach trzy tygodniowych lub co miesiąc. (Nie przeprowadzaj płukań częściej!)

Trzytygodniowa przerwa pomiędzy płukaniami może zawierać sześciodniowe przygotowanie do następnego płukania, ale najlepiej aby kolejne zaczęło się po upływie trzech tygodni od ostatniego płukania. Jeżeli nie możesz przeprowadzać ich tak często, możesz robić to rzadziej.

Ważne abyś pamiętał, że gdy zaczniesz oczyszczać wątrobę, powinieneś kontynuować oczyszczanie dopóki przez dwa kolejne płukania nie wydalisz żadnych kamieni. Pozostawienie wątroby do połowy wolnej od kamieni przez dłuższy okres czasu (trzy miesiące lub dłużej) może spowodować większy dyskomfort niż nieczyszczenie jej wcale. Wątroba zacznie funkcjonować lepiej już po pierwszym płukaniu i możesz zauważyć nagłą poprawę, czasem nawet w ciągu kilku godzin. Bóle złagodnieją, nabierzesz energii i zdecydowanie poprawi się twoja jasność myślenia.

Jednakże w ciągu następnych kilku dni kamienie z głębi wątroby przemieszczą się "do przodu" w kierunku dwóch głównych kanałów żółciowych (kanałów wątrobowych), co może spowodować nawrót części lub wszystkich poprzednich symptomów i uczucia dyskomfortu. W zasadzie możesz być nieco rozczarowany krótkotrwałą poprawą stanu zdrowia. Jednak objawy te oznaczają jedynie, że niektóre z kamieni nie zostały usunięte i są gotowe do uwolnienia się przy kolejnym płukaniu. Jednakże, zdolności wątroby do samoregeneracji i reakcje oczyszczania polepszą się znacznie, dodając nie zwykłą dawkę efektywności do tego jakże ważnego organu ciała.

Jeżeli kilka mniejszych kamieni pozostanie w wątrobie przemieszczając się po tysiącu mniejszych kanałów żółciowych w kierunku większych dróg żółciowych, mogą one łączyć się w większe skupiska i wywołać objawy, których doświadczałeś

wcześniej, jak bóle pleców, bóle głowy, bóle uszu, problemy trawienne, wzdęcia brzucha, drażliwość, złość i tak dalej, choć mogą być one mniej uciążliwe niż te, których doświadczałeś poprzednio.

Jeżeli w dwóch następujących po sobie płukaniach nie wydalisz kamieni, co może się zdarzyć już po 6 lub 8 płukaniach (w zaawansowanych przypadkach może być potrzebne 10 do 12 lub więcej), twoja wątroba może zostać uznana za "wolną od kamieni." Jednakże zaleca się, aby powtarzać płukanie co sześć do ośmiu miesięcy. Każde płukanie będzie dodatkowym pozytywnym impulsem dla wątroby i uwolni ją od toksyn lub nowo utworzonych kamieni, które mogły pojawić się w międzyczasie.

Przestroga: Nigdy nie przeprowadzaj płukania gdy cierpisz na dolegliwość o ostrym przebiegu, nawet jeżeli jest to zwykłe przeziębienie. Jeżeli cierpisz na chorobę przewlekłą oczyszczenie wątroby będzie najlepszą rzeczą, jaką możesz dla siebie zrobić.

Ważne! Proszę o uważne zapoznanie się z poniższym:

Płukanie wątroby jest jedną z najlepszych i najbardziej skutecznych metod odzyskania zdrowia. Nie pociąga za sobą żadnego ryzyka, jeżeli tylko przestrzegasz wszystkich zaleceń zawartych w niniejszej książce. Proszę o uważne zapoznanie się z poniższą informacją prewencyjną. Jest wiele osób, które poddały się płukaniu wątroby bazując na przepisie, który otrzymali od znajomych lub znaleźli w internecie i cierpieli z powodu niepotrzebnych komplikacji. Nie posiadali oni pełnej wiedzy o procedurze oraz o sposobie jej działania wierząc, że wystarczy jedynie usunąć kamienie żółciowe z wątroby i woreczka żółciowego.

Jest bardzo prawdopodobne, że wydobywając się z ciała, niektóre z tych kamieni utkną w jelicie grubym. Mogą zostać dość szybko usunięte przez płukanie jelita. Powinno ono zostać przeprowadzone najlepiej w ciągu drugiego lub trzeciego dnia po płukaniu wątroby. Jeżeli kamienie pozostaną w jelicie, mogą powodować podrażnienia, infekcje, bóle głowy, dyskomfort okolicy brzucha, problemy z tarczycą i temu podobne. Kamienie te mogą wreszcie stać się przyczyną toksemii ciała (zatrucia z obecnością toksyn we krwi). Jeżeli w miejscu gdzie mieszkasz nie masz dostępu do płukania jelit, możesz przeprowadzić lewatywę kawową, a następnie wodną, lub też 2 lub 3 lewatywy wodne. Jednak nawet to nie zagwarantuje, że wszystkie kamienie zostaną usunięte. Trudno jest zastąpić płukanie jelita zwykłą lewatywą· Jednak płukanie jelita lewatywą z użyciem zestawu do hydrokolonoterapii (deski) jest najbardziej zbliżone do profesjonalnego płukania jelita grubego. Jeżeli zdecydujesz się na zastosowanie innej metody niż te dwie, wymieszaj łyżeczkę soli gorzkiej w szklance ciepłej wody i wypij zaraz po przebudzeniu rano w dniu jakiejkolwiek innej lewatywy po płukaniu wątroby. (Jeżeli chcesz kupić zestaw do hydrokolonoterapii przeczytaj część - Informacje o produktach na końcu książki).

Znaczenie oczyszczania jelita grubego i nerek:

Pomimo, że samo płukanie wątroby jest niezwykle skuteczne, najlepiej jeżeli przeprowadzane jest po oczyszczaniu jelita grubego i nerek. Oczyszczanie jelita grubego (*przeczytaj podrozdział Przygotowanie*) zapewnia bezproblemowe usunięcie kamieni żółciowych. Z kolei oczyszczanie nerek sprawia, że toksyny uwolnione z wątroby podczas płukania nie będą obciążały tych niezwykle ważnych organów wydalniczych. Jednakże jeżeli nie miałeś nigdy problemów z nerkami, kamieni nerkowych lub zapalenia pęcherza możesz od razu zacząć sekwencję oczyszczanie jelita-płukanie wątroby-oczyszczanie jelita. Tym niemniej upewnij się, że oczyścisz nerki później. Powinieneś przeprowadzić oczyszczanie nerek po mniej więcej 2 do 4 płukań wątroby i powtórnie po tym, jak twoja wątroba będzie zupełnie czysta (przeczytaj również Oczyszczanie nerek w rozdziale 5). Zamiast tego możesz wypić szklankę herbatki nerkowej (przeczytaj przepis na oczyszczanie nerek) po 2 lub 3 dniach po każdym płukaniu wątroby. Zastosuj główne wskazówki tak samo jak w wypadku przygotowania do oczyszczania nerek. Płukanie nerek i wątroby może przebiegać w tym samym czasie, ale unikaj picia herbaty oczyszczającej nerki w dniu samego płukania wątroby.

Osoby, których jelito grube jest w znacznym stopniu zablokowane, lub które mają historię zaparć, powinny zastosować 2 do 3 czyszczeń jelitowych zanim przystąpią do płukania wątroby. Ponadto trzeba podkreślić, że bardzo ważne jest, aby oczyścić jelito do trzech dni po każdym płukaniu wątroby. Usunięcie kamieni żółciowych z wątroby i woreczka żółciowego może pozostawić niektóre z kamieni i toksycznych odpadów w jelicie. U sunięcie ich jest niezbędne dla zdrowia.

Uwaga odnośnie picia wody podczas oczyszczania

Podkreślam, że możesz pić wodę w dowolnym czasie podczas płukania, oprócz momentów tuż przed i tuż po wypiciu mieszanki soli gorzkiej (odczekaj mniej więcej 20 minut). Ponadto unikaj picia wody pomiędzy 21:^{30} a 2:^{00} (jeżeli obudzisz się). Poza tymi momentami możesz pić wodę kiedy tylko poczujesz pragnienie.

Masz trudności z płukaniem?

Nietolerancja soku jabłkowego

Jeżeli z jakiegoś powodu nie tolerujesz soku jabłkowego (lub jabłek), możesz zastąpić je następującymi ziołami: gold coin grass i przewiercień (Bupleurum). Zioła te można kupić w formie nalewki jako Gold Coin Grass (GCG), w butelkach 220 ml (przejrzyj Informacje o produktach na końcu książki).

Kwas jabłkowy zawarty w soku jabłkowym bardzo skutecznie rozpuszcza zastałą żółć i rozmiękcza kamienie. (Więcej szczegółów odnośnie kwasu jabłkowego znajdziesz poniżej). Sok z żurawiny również zawiera kwas jabłkowy i może być używany zamiast soku jabłkowego, (szczegóły poniżej).

Wspomniane powyżej zioła są również skuteczne w rozmiękczaniu kamieni żółciowych i dlatego można ich użyć jako krok przygotowawczy do płukania wątroby, choć może to potrwać nieco dłużej niż przy użyciu soku jabłkowego lub żurawinowego. Nalewkę należy przyjmować w dawce l łyżka dziennie na pusty żołądek, 30 minut przed śniadaniem. Powinno się je stosować przez 8 do 9 dni przed płukaniem wątroby.

Nietolerancja soli gorzkiej (Epsom Salts)

Jeżeli jesteś uczulony na sól gorzką lub jeżeli nie możesz jej znieść, możesz użyć cytrynianu magnezu (choć nie jest tak skuteczny jak sól gorzka). Cytrynian magnezu można kupić bez problemu w większości aptek.

Nietolerancja oliwy z oliwek

Jeżeli jesteś uczulony na oliwę z oliwek, lub jeżeli nie możesz jej znieść, możesz użyć czystego oleju z makadamii, oleju z pestek winogron z pierwszego tłoczenia lub tłoczonego na zimno, oleju słonecznikowego lub innego oleju z pierwszego tłoczenia. Nie używaj oleju rzepakowego, sojowego lub podobnych. (Więcej informacji na temat zdrowych i szkodliwych olejów znajdziesz w książce autora Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania).

Zaznaczam jednak, że oliwa z oliwek typu extra virgin działa najlepiej w oczyszczaniu.

Jeśli cierpisz na chorobę woreczka żółciowego lub nie masz woreczka żółciowego

Jeżeli cierpisz na chorobę woreczka żółciowego lub został on już usunięty, powinieneś pić sok z żurawiny lub Gold Co in Grass przez 2 do 3 tygodni (około jednej butelki) zanim rozpoczniesz płukanie wątroby. Więcej szczegółów znajdziesz w poprzednich i następnych podrozdziałach.

Możesz również przyjmować suplement żółci. Większość suplementów żółci zawiera żółć wołową. Bez woreczka żółciowego możesz nigdy nie być w stanie dostarczyć organizmowi wystarczającej ilości żółci aby mógł poprawnie trawić pożywienie. Obniż dawkę lub przestań przyjmować dany suplement jeżeli zauważysz, że pojawiła się biegunka. Zasięgnij opinii lekarza odnośnie tego, który produkt będzie dla ciebie najlepszy.

Osoby, które nie powinny używać soku jabłkowego

Niektóre osoby mogą mieć trudności z piciem soku jabłkowego w dużych ilościach, jakie wymagane są przy płukaniu wątroby. Dotyczy to osób cierpiących na cukrzycę, hipoglikemię, grzybicę (Candida), raka i mających wrzody żołądkowe.

W takich przypadkach możesz zastąpić sok jabłkowy kwasem jabłkowym w formie proszku. Postaraj się unikać kwasu jabłkowego w kapsułkach, zwłaszcza jeżeli zawierają one także inne składniki. Najlepiej aby kwas jabłkowy został dobrze rozpuszczony przed połknięciem. Czas przygotowania jest taki sam jak w wypadku picia soku jabłkowego, poza tym, że pół do l łyżeczki kwasu jabłkowego rozpuszczonego w czterech do sześciu szklanek (250ml) wody o temperaturze pokojowej zastępuje 960 mi soku dziennie. Pij tą mieszankę w niewielkich ilościach przez cały dzień. Spożywczy proszek kwasu jabłkowego (niewymieszany z magnezem lub innymi składnikami) jest bardzo tani i można go kupić przez internet w sklepach ze zdrową żywnością. Wszystkie winiarnie używają go do produkcji wma (zobacz Informacje o produktach na końcu książki).

Sok żurawinowy także zawiera sporo kwasu jabłkowego i może być użyty podczas przygotowania (120 ml soku wymieszane w 120 ml wody 4 razy dziennie przez 6 dni). Może być również wymieszany z sokiem jabłkowym. Codzienne picie soku żurawinowego przez dwa lub trzy tygodnie przed płukaniem wątroby niesie ze sobą dodatkowe korzyści.

Inną alternatywą jest Gold Coin Grass. Zalecenia są takie same jak dla osób nietolerujących soku jabłkowego. Możesz spróbować pić sok żurawinowy lub kwas jabłkowy podczas jednego płukania, a Gold Coin Grass podczas następnego, aby sprawdzić co działa najlepiej.

Czwartą alternatywą jest ocet jabłkowy: wymieszaj l do 2 łyżek w szklance wody i pij 4 porcje dziennie przez 6 dni.

Ból głowy lub nudności po płukaniu wątroby

W większości przypadków bóle głowy lub nudności w pierwszych dniach po płukaniu pojawiają się gdy nie przestrzegałeś wszystkich zaleceń dokładnie. (Zobacz podrozdział powyżej). Jednakże w niektórych, nielicznych przypadkach, kamienie żółciowe mogą wydostawać się z wątroby nawet po zakończeniu płukania. Toksyny uwolnione z takich kamieni mogą dostawać się do układu krążenia i mogą powodować dyskomfort. W takim przypadku może okazać się pomocne picie około 120 ml soku jabłkowego przez 7 kolejnych dni, lub aż do czasu gdy nie ustąpi uczucie dyskomfortu po płukaniu wątroby. Najlepiej pić sok jabłkowy na pół godziny przed śniadaniem. Dodatkowo niezbędne może okazać się czyszczenie jelita, aby uwolnić te kamienie, które zostały wydalone później. Metoda oczyszczania tkankowego (wodą jonizowaną), jak wspomniano wcześniej, również pomaga w wydalaniu krążących po organizmie toksyn. Jeżeli do termosu z wodą włożysz kawałek świeżego imbiru, po wypiciu takiej wody nudności miną szybko. Picie 2 do 3 filiżanek herbaty rumiankowej również pomaga ukoić przewód pokarmowy i układ nerwowy. Rumianek jest również dobrym "rozbijaczem kamieni" które zostały uwapnione.

Podczas płukania jest ci niedobrze

Jeżeli zastosowałeś się do wszystkich instrukcji odnośnie samej procedury, a mimo to czujesz się źle podczas przeprowadzania samego płukania, nie musisz się obawiać, że coś jest nie tak. Pomimo, że nie zdarza się to często, możesz wymiotować lub czuć mdłości w nocy. Dzieje się tak w przypadku wyrzucania żółci z woreczka żółciowego i kamieni z taką siłą, że powoduje ona cofanie oleju do żołądka. Gdy olej połączony z żółcią wraca do żołądka, może powodować nudności.

W takim przypadku możesz poczuć uwalnianie kamieni. Nie będzie to silny ból, jedynie niewielki skurcz.

Podczas jednego z moich 12 płukań wątroby spędziłem okropną noc. Jednak pomimo, że zwymiotowałem większą część mikstury oleju, płukanie było równie skuteczne jak każde inne. Zanim bowiem zwymiotowałem mieszankę, olej dokonał już pracy, której powinien był dokonać, to znaczy uaktywnił wydalanie kamieni. Jeżeli przydarzy się to także tobie pamiętaj, że będzie to jedynie jedna noc złego samopoczucia. Powrót do zdrowia po zwykłej operacji woreczka żółciowego może zająć tygodnie lub nawet miesiące. Operacja może również spowodować ból i cierpienie w ciągu następnych lat.

Płukanie wątroby nie przyniosło oczekiwanych rezultatów

W niektórych przypadkach, choć niezwykle rzadko, płukanie wątroby nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Oto dwa główne powody oraz sposoby na to, jak zapobiec pojawieniu się trudności:

1. Prawdopodobnie ogromna blokada w twoich wątrobowych drogach żółciowych spowodowana niezwykle gęstą strukturą kamieni, uniemożliwiła zmiękczenie ich przez sok jabłkowy podczas pierwszego płukania. W niektórych przypadkach dopiero za 2 lub 3 razem kamienie zaczną się uwalniać.

Chanca piedra (Phyllanthus niruri), znana również jako "rozbijacz kamieni", może pomóc przygotować twoją wątrobę i woreczek żółciowy na uwolnienie kamieni żółciowych, zwłaszcza jeżeli są to uwapnione kamienie woreczka żółciowego. Rozpuść 20 kropli ekstraktu chanca piedra (przeczytaj Informacje o produktach pod koniec książki) w szklance wody 3 razy dziennie przez przynajmniej 2 do 3 tygodni przed następnym płukaniem. Olej miętowy (do użytku wewnętrznego) w formie kapsułek, działa również bardzo dobrze przy rozpuszczaniu uwapnionych kamieni żółciowych lub zmniejsza ich rozmiar. Jest jednak ciężko znaleźć go w czystej postaci. Często jest wymieszany z innymi składnikami, co może zmniejszać jego skuteczność.

Także picie 2 do 3 filiżanek herbaty rumiankowej dziennie pomaga rozpuścić uwapnione kamienie.

Innym pomocnym zabiegiem jest nasączenie kawałka flanelki w ciepłym occie jabłkowym i położenie jej na brzuchu w okolicach wątroby/woreczka żółciowego podczas 20-30 minut leżenia nieruchorno. Niektóre osoby odczuły więcej pozytywnych efektów po zastosowaniu octu zamiast oleju rycynowego.

Zioła goryczki chińskiej (*Chinese gentian*) i przewiercienia (*Bupleurum*) pomagają częściowo przełamać blokady, a tym samym lepiej przygotować wątrobę do skuteczniejszego płukania. Zioła te można kupić jako nalewka. Bardziej znane są pod nazwą Chinese Bitters (*Zioła Chińskie*). (*Przeczytaj Informacje o produktach pod koniec książki*). Odpowiednią dawką dla takiej nalewki jest 1/2 do 1 łyżeczki raz dziennie na pusty żołądek, około 30 minut przed śniadaniem. Powinno się ją stosować przez 3 tygodnie zanim rozpocznie się picie soku jabłkowego (lub używanie innych środków zastępujących go, omówionych w podrozdziałach powyżej). Jakiekolwiek nieprzyjemne reakcje oczyszczające powinny ustąpić po 3 do 6 dniach. Mogą również być mniej dokuczliwe dzięki zastosowaniu metod oczyszczających tkanki gorącą wodą jonizowaną, utrzymanie jelita grubego w czystości przez stosowanie oxyflush, oxypowder, kolosanu, płukania jelita lub lewatywy, (przeczytaj rozdział 5).

Inną metodą jest picie codziennie przez tydzień 3 łyżek nierozcieńczonego, niesłodzonego soku z cytryny 15 do 30 minut przed śniadaniem. To pobudza woreczek żółciowy i przygotowuje go do bardziej skutecznego płukania wątroby.

2. Być może nie przestrzegałeś dokładnie zaleceń. Jakiekolwiek odstępstwa od opisanej procedury lub zmiany dawek oraz czasu wykonywania opisanych powyżej kroków mogą uniemożliwić osiągnięcie pożądanych rezultatów. U wielu osób

płukanie wątroby nie zadziała dopóki nie wyczyszczą oni swojego jelita grubego. Nadmierne nagromadzenie odpadów i gazów ogranicza konieczne wydzielanie żółci i uniemożliwia mieszaninie oleju swobodne przemieszczanie się po przewodzie pokarmowym. U osób z mocnymi zaparciami woreczek żółciowy może prawie nie otworzyć się podczas płukania. Najlepszą porą na płukanie jelitowe lub inną metodę oczyszczania jelita jest sam dzień płukania wątroby.

Rozdział 5

Proste wskazówki pozwalające powstawania kamieni żółciowych

Gdy pozbędziesz się wszystkich kamieni żółciowych za pomocą kilku płukań wątroby, powinieneś zacząć stosować zasady zdrowego trybu życia, które możesz łatwo wprowadzić w życie, a które pozwolą wątrobie pozostać na stałe wolną od kamieni żółciowych.

1. Płukaj wątrobę dwukrotnie w ciągu roku

Stanowczo zalecam abyś oczyszczał wątrobę dwa razy na rok. Najlepszym czasem na płukanie jest okres około 10 dni przed lub 10 dni po zmianie pór roku. Możesz na przykład rozpocząć reżim płukania 11 albo 31 marca lub 11 albo 30 czerwca. Powtórz płukanie 6 miesięcy później. Wraz ze zmianą pór roku, ciało również przechodzi znaczące zmiany fizjologiczne i jest bardziej skłonne do uwalniania nagromadzonych toksyn i materiałów odpadowych (jak można łatwo potwierdzić patrząc na zwiększoną liczbę zachorowań na przeziębienia i grypę w tych właśnie okresach przejściowych).

Jako, że system odpornościowy jest naturalnie słabszy w ciągu 20 dni dostosowywania się do zmian pór roku, oczyszczanie wątroby znacznie poprawia skuteczność jego wysiłków aby utrzymać ciało zdrowym.

2. Nie zanieczyszczaj swojego jelita grubego

Osłabione, podrażnione i zablokowane jelito grube staje się miejscem namnażania się bakterii, które wykonują swoją pracę rozkładają potencjalnie niebezpieczny materiał odpadowy. Jako efekt uboczny swoich działań ratujących życie, mikroorganizmy wydzielają substancje trujące. Niektóre z tych toksyn produkowanych przez bakterie wchłaniane są do krwi, która niesie je do wątroby. Nieustanne wystawianie komórek wątroby na toksyny ogranicza jej wydajność, jak również zmniejsza wydzielanie żółci. Prowadzi to do dalszego ograniczenia funkcji trawiennych. Jeżeli jesz wysokoprzetworzone pożywienie, które zostało pozbawione większości składników odżywczych i naturalnego błonnika, jelita mają trudności z przesuwaniem masy pokarmowej lub miazgi pokarmowej. Przetworzone pożywienie przybiera formę suchej, twardej i lepkiej miazgi pokarmowej, która z trudem przesuwa się przez jelita. Zazwyczaj mięśnie oplatające jelito grube mogą z łatwością ścisnąć i pchać w dół masę pokarmową, lecz jest im niezwykle trudno przesunąć gumowatą, lepką papkę, w której brak błonnika. Im dłużej pozostanie ona w jelitach, tym stanie się twardsza i bardziej sucha. Jeśli byłaby to jednak jedyna rzecz, z którą musimy się borykać - miazga pokarmowa zamieniająca się w twarde, suche odchody musielibyśmy się martwić jedynie zatwardzeniem (na które cierpią miliony Amerykanów) i wystarczyłoby zastosowanie środków przeczyszczających. Treść pokarmowa przylepiona do ścian jelita przechodzi jednak zmiany biochemiczne, co powoduje następujące problemy. Nastąpi w niej bowiem:

~ Fermentacja lub gnicie, zmieniając ją w pożywkę dla pasożytów, jak również miejsce odkładania się toksycznych związków chemicznych. Może to zanieczyszczać krew i limfę, a następnie całe ciało.

~ Utworzenie bariery, która uniemożliwi pracę jelit i pobieranie przez nie składników odżywczych z treści pokarmowej.

~ Ograniczenie ruchów perystaltycznych ścian jelitowych utrudniając rytmiczne skurcze jelit i przesuwanie treści jelitowej.

W jakim stopniu byłbyś w stanie wykonywać swoją pracę gdybyś był okryty szlamem? Poniżej podano objawy nieprawidłowej pracy jelit:

* Bóle dolnej części pleców
* Ból karku i ramion
* Ból ramion w górnej i dolnej części
* Problemy skórne
* Brak przejrzystości myślenia (trudności z koncentracją)
* Zmęczenie lub ospałość
* Przeziębienia i grypa
* Zatwardzenie lub biegunka
* Gazy lub wzdęcia brzucha
* Choroba Crohna
* Zapalenie jelita z owrzodzeniem

* Zapalenie jelita/zespół jelita drażliwego
* Zapalenie uchyłka/uchyłkowatość
* Zespół nieszczelnego jelita
* Ból dolnej części żołądka (zwłaszcza po lewej stronie)

Jelito grube wchłania minerały i wodę. Jeśli nabłonek jelitowy jest zanieczyszczony osadem, nie jest w stanie przyswajać i wchłaniać minerałów (jak również niektórych witamin). Zablokowane jelito powoduje choroby wynikające z niedoboru składników odżywczych, niezależnie od tego ile dana osoba przyjmie suplementów. Zazwyczaj większość chorób bierze swój początek z niedoboru składników odżywczych. Pojawiają się one wtedy, gdy niektóre części ciała cierpią z powodu niedożywienia, a zwłaszcza niedoboru minerałów (przeczytaj również 5. *Zażywaj minerały* w postaci jonów w tym rozdziale).

Poniżej podano kilka metod oczyszczania jelita grubego, które zalecamjako dodatek do płukania wątroby:

1. Utrzymywanie jelita w czystości przez płukanie jelita grubego, jako skuteczny środek zapobiegawczy broniący wątrobę przed toksynami zgromadzonymi w jelicie grubym. Płukanie jelita, znane również jako hydrokolonoterapia, jest prawdopodobnie jedny z najbardziej skutecznych terapii jelitowych. 30-to do 50-cio minutowa sesja może usunąć znaczne ilości zalegających w jelitach odpadów, które zbierały się przez lata. Podczas takiego zabiegu, terapeuta delikatnie oczyszcza jelito grube używając około 3 do 6 litrów wody destylowanej lub oczyszczonej. Przez delikatny masaż podbrzusza, stare złogi śluzowatego kału zostają rozcieńczone, odczepione od ścian jelita a następnie wypłukane wraz z wodą. Zabiegi takie przynoszą zazwyczaj natychmiastową ulgę. Po takim oczyszczaniu można poczuć się lżej szym, czystszym oraz mieć uczucie poprawy jasności myślenia. Podczas samego zabiegu można odczuć niewielki dyskomfort, gdy większe części toksycznych odpadów oderwą się od ścian jelitowych i przesuną się w stronę odbytu. Podczas zabiegu plastikowe rurki wlewają wodę do jelita, a następnie odprowadzają złogi na zewnątrz. Uwolnione złogi można zobaczyć wypływające przez rurkę pokazującą rodzaj i ilość uwolnionych zanieczyszczeń.

Gdy tylko jelito grube zostanie gruntownie oczyszczone dwoma, trzema lub większą ilością płukań, dieta, ćwiczenia i inne programy zdrowotne będą miały większe szanse powodzenia.

Szacuje się, że około 80 procent wszystkich tkanek układu odpornościowego umieszczone jest w jelitach. Dlatego oczyszczanie jelita z toksyn, które nadwątlają układ odpornościowy, wraz z usunięciem kamieni żółciowych z wątroby może zdecydować o powodzeniu leczenia takich chorób jak rak, choroby serca, AIDS i inne poważne schorzenia.

Płukanie jelita jest bezpiecznym i higienicznym sposobem na oczyszczanie jelita. Ci, którzy nigdy nie poddali się temu zabiegowi lub ci, którzy chcą zniechęcić innych do poddania się mu, są zazwyczaj tymi, którzy kwestionują bezpieczeństwo płukań jelitowych.

2. Jeżeli nie masz dostępu do terapeutów przeprowadzających płukanie jelit, możesz posłużyć się zestawem do płukania (przeczytaj Informacje o produktach na końcu książki) jako dość dobrą alternatywą. Deska do lewatywy pozwala na oczyszczenie jelita w spokoju własnego domu. Jest to procedura dość łatwa w nauczeniu się i wykonaniu.

3. Kolosan jest mieszanką różnych tlenków magnezu stworzoną w celu delikatnego uwalniania tlenu w układzie trawiennym w celu oczyszczenia go. Kolosan jest to proszek, który miesza się z wodą i pije razem z sokiem z cytrusów lub można go przyjmować w formie kapsułek, co jest bardziej wygodne. Kolosan uwalnia znaczne ilości tlenu w jelitach, eliminując tym samym stare złogi kałowe jak również pasożyty i stwardniały śluz (przeczytaj Informacje o produktach). Oxypowder jest podobnie działającym produktem przynoszącym ten sam rezultat.

4. Inna metoda oczyszczania wykorzystująca sól gorzką czyści nie tylko okrężnicę, ale również jelito cienkie. Może to stać się niezbędne jeżeli masz znaczne problemy z wchłanianiem jedzenia, masz nawracające się blokady nerek/pęcherza, cierpisz na poważne zatwardzenia lub po prostu nie możesz przeprowadzić płukania jelit. Przez 3 tygodnie mieszaj 1 łyżeczkę soli gorzkiej (siarczan magnezu) w 1 szklance ciepłej wody i pij codziennie rano przed posiłkiem. Ta doustna lewatywa płuka cały przewód pokarmowy i okrężnicę od góry do dołu, zazwyczaj w ciągu godziny, zmuszając cię do kilkakrotnego wypróżnienia. Usuwa nawet nalot i odpady ze ścian jelitowych wraz z pasożytami, które mogą się tam znajdować. Możesz oczekiwać wodnistych stolców do czasu, aż całe jelita nie zostaną oczyszczone. Stolce zaczną wracać do normy po oczyszczeniu całych jelit. Zabieg taki można przeprowadzać 2 do 3 razy w ciągu roku. Możesz odczuć skurcze lub tworzenie się gazów w trakcie takiego oczyszczania (wynik uwalniania toksyn). Język może pokryć się białym nalotem i być grubszy niż zazwyczaj. Wskazuje to na zwiększone oczyszczanie jelitowe. Nie każdy toleruje sól gorzką.

5. Olej rycynowy jest tradycyjnym, doskonałym środkiem na oczyszczanie jelit. Jest on mniej drażniący niż sól gorzka i nie ma żadnych efektów ubocznych poza normalnymi reakcjami czyszczenia. Użyj 1 do 3 łyżeczek oleju rycynowego rozpuszczonego w 1/3 szklanki ciepłej wody na czczo rano albo tuż przed zaśnięciem wieczorem (w zależności od indywidualnych preferencji). Jest to bardzo skuteczna metoda w poważnych przypadkach zaparć. Można go również podawać dzieciom (w mniejszych dawkach). Pomimo, że nie polecam zastępowania soli gorzkiej jakimkolwiek innym jelitowym środkiem czyszczącym podczas płukania wątroby, w razie uczulenia na sól gorzką, można ją zastąpić cytrynianem magnezu albo olejem

rycynowym.

6. Sok z aloesu jest innym skutecznym sposobem oczyszczania przewodu żołądkowo-jelitowego. Jednakże nie zastąpi on hydrokolonoterapii czy lewatywy przed i po płukaniu wątroby. Aloes ma zarówno działanie odżywcze jak i oczyszczające. Jedna łyżka stołowa soku z aloesu, rozcieńczona w niewielkiej ilości wody przed posiłkami, albo co najmniej raz dziennie rano przed śniadaniem, pomaga rozcieńczyć stare złogi odpadów i dostarcza podstawowych substancji odżywczych komórkom i tkankom. Dla tych, którzy czują, że ich wątroba wciąż uwalnia wiele toksyn kilka dni po płukaniu wątroby, sok ten zadziała kojąco.

Aloes okazał się być skutecznym w leczeniu prawie każdej choroby, wliczając w to raka, choroby serca i AIDS. Pomaga we wszystkich rodzajach alergii, chorób skórnych, zaburzeniach krwi, zapaleniu stawów, infekcjach, grzybicach, torbielach, cukrzycy, problemach z oczami, problemach trawiennych, wrzodach, schorzeniach wątroby, hemoroidach, nadciśnieniu, kamieniach nerkowych i wylewach. Aloes zawiera między innymi ponad 200 substancji odżywczych, wliczając w to witaminy Bl, B2, B3, B6, C, E, kwas foliowy, żelazo, wapń, magnez, cynk, mangan, miedź, bar, siarczany, 18 aminokwasów, ważne enzymy, glikozydy i polisacharydy. Upewnij się, że kupujesz tylko czysty, nierozcieńczony aloes, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością. Jedna z najlepszych marek jest produkowana przez firmę Lily of the Desert (mającą siedzibę w Denton w Teksasie). Składa się on w 99.7 procentach z naturalnego soku z aloesu, bez dodatku wody.

Ostrzeżenie: Regularne picie soku z aloesu może poprawić zdolności trzustki do wytworzenia większej ilości swojej własnej insuliny u osób cierpiących na cukrzycę. Dlatego cukrzycy powinni skonsultować się ze swoim lekarzem aby kontrolować zapotrzebowanie na insulinę, ponieważ zbyt duża ilość insuliny jest niebezpieczna. Wiele osób cierpiących na cukrzycę zaobserwowało zmniejszenie potrzebnej dawki. Upewnij się, że kupujesz tylko nierozcieńczony sok z aloesu.

Jeśli po spożyciu soku z aloesu będziesz miał biegunkę, spróbuj zmniejszyć dawkę. Nie wszyscy mogą stosować sok aloesowy.

7. Krótkie zabiegi lewatywy (w porównaniu z płukaniami jelit czy czyszczeniem jelit) polegają na wprowadzeniu płynów do prostnicy (zazwyczaj jest to ich maksymalny zasięg), aby ją oczyścić i odżywić. Lewatywa wywiera natychmiastowy efekt na niemal wszystkie części ciała. Łagodzi zaparcia, rozstrzeń, chroniczną gorączkę, przeziębienie, bóle głowy, zaburzenia seksualne, pomaga przy problemach z kamieniami nerkowymi, bólu w okolicy serca, wymiotach, bóli w dolnej części pleców, sztywności i bólach w szyi i ramionach, chorobach nerwowych, nadkwasocie i zmęczeniu. Ponadto lewatywa może pomóc w takich zaburzeniach jak zapalenie stawów, reumatyzm, rwa kulszowa i podagra. Zalecane płyny to przefiltrowana woda, pewne herbaty ziołowe, kawa, albo olej. (Szczegółowe opisy każdego typu lewatywy znajdziesz w mojej książce, Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania).

3. Oczyszczaj nerki

Jeśli obecność kamieni żółciowych w wątrobie, albo jakikolwiek inny stan, doprowadziły do nagromadzenia piasku, tłuszczu albo kamieni w nerkach albo pęcherzu moczowym, będziesz również musiał wypłukać swoje nerki. Nerki są niezwykle delikatnymi organami filtrującymi krew, które łatwo blokują się z powodu odwodnienia, złego odżywiania, słabego trawienia, stresu i nieregularnego trybu życia. Głównym powodem blokady nerek są kamienie nerkowe. Jednakże większość tłuszczu/kryształów/kamieni znajdujących się w nerkach jest zbyt mała by zostać wykryta przy użyciu współczesnych technik diagnostycznych, włączając w to ultradźwięki czy prześwietlenia. Często nazywane są "niemymi" kamieniami i nie są uciążliwe. Gdy jednak stają się większe, mogą powodować znaczny ból i uszkodzenie nerek i reszty ciała. Aby zapobiec problemom z nerkami i ich chorobom, najlepiej jest wyeliminować kamienie nerkowe zanim mogą wywołać kryzys. Możesz łatwo potwierdzić obecność piasku albo kamieni w nerkach przez rozciągnięcie skóry pod oczami na boki w kierunku kości policzkowych. Jakiekolwiek nieregularne górki, występy, czerwone albo białe grudki czy odbarwienie skóry wskazują na obecność w nerkach piasku albo kamieni nerkowych. Zioła podane poniżej, przyjmowane codziennie przez okres od dwudziestu do trzydziestu dni, mogą pomóc w rozpuszczeniu i wydaleniu wszystkich typów kamieni nerkowych, wliczając w to kamienie kwasu moczowego, szczawiowego, fosforanowe i kamienie aminokwasowe. Jeśli wcześniej cierpiałeś z powodu kamieni nerkowych, możesz być zmuszony powtórzyć takie oczyszczanie kilka razy, w odstępach co sześć tygodni.

Składniki:

Majeranek (30g)
Czepota puszysta (30g)
Korzeń żywokostu lekarskiego (30g)
Nasiona kopru włoskiego (60g)
Ziele cykorii podróżnika (60g)
Owoce mącznicy lekarskiej (60g)
Korzeń hortensj i (60g)

Korzeń sadźca purpurowego(60g)
Korzeń prawoślazu lekarskiego (60g)
Ziele nawłoci (60g)

Wskazówki:

Użyj po 30g pierwszych trzech ziół oraz po 60g reszty ziół, dokładnie wymieszaj je razem i zamknij w hermetycznym pojemniku. Możesz je przechowywać w lodówce. Przed snem, namocz 3 łyżki stołowe mieszanki w 2 szklankach wody, przykryj i zostaw pod przykryciem na noc. Następnego ranka, zagotuj tę mieszankę i odcedź. Jeśli zapomnisz namoczyć zioła wieczorem, gotuj mieszankę rano na wolnym ogniu przez 5 do 10 minut przed odcedzeniem.

Pij kilka łyków na raz, 6 do 8 razy w ciągu dnia. Ta herbatka nie musi być pita na gorąco czy nawet ciepło, ale nie przechowuj jej w lodówce. Nie dodawaj również cukru czy słodzików! Odczekaj przynajmniej godzinę po posiłku, zanim wypijesz kolejne łyki.

Powtarzaj tę procedurę przez dwadzieścia dni. Jeśli zaczniesz odczuwać dyskomfort lub sztywność w dole pleców, oznacza to, że kryształy minerałów z kamieni nerkowych przechodzą przez moczowody układu moczowego. Jakikolwiek ostry zapach i zaciemnienie moczu na początku albo podczas oczyszczania nerek wskazują na uwalnianie znacznych ilości toksyn z nerek. Zwykle jednak, uwalnianie następuje stopniowo i nie zmienia zbytnio koloru ani konsystencji moczu. Ważna uwaga: pomagaj nerkom w oczyszczaniu przez picie dodatkowych ilości wody, minimum sześć i maksimum ośmiu szklanek dziennie, chyba, że kolor moczu jest ciemno żółty (w takim wypadku powinieneś pić więcej wody, niż podana wyżej ilość).

Podczas płukania, spróbuj unikać jedzenia produktów pochodzenia zwierzęcego, wliczając w to mięso, nabiał (oprócz masła), ryby i jaja jak również zrezygnuj z herbaty, kawy, alkoholu, napojów gazowanych, czekolady i jakichkolwiek innych pokarmów lub napojów, które zawierają środki konserwujące, sztuczne słodziki, barwniki i tym podobne. Prócz codziennego picia herbatki oczyszczającej nerki, jeżeli jest to dogodne, możesz również żuć kawałek skórki z cytryny uprawianej naturalnie (organicznej) po lewej stronie ust i kawałek marchwi po stronie prawej, 30 do 40 razy każdy. Pobudza to pracę nerek. Pomiędzy cyklami żucia powinno upłynąć przynajmniej pół godziny.

Jeśli przeprowadzasz płukania wątroby, upewnij się, że po każdych trzech do czterech płukań także wypłukasz nerki.

W dodatku, osoby cierpiące z powodu dużych kamieni nerkowych mogą poczuć się lepiej pijąc sok z jednej do dwóch cytryn dziennie (rozcieńczony z wodą), przez dziesięć do czternastu dni. Potem mogą stale pić sok z połowy cytryny dziennie.

4. Pij często wodę jonizowaną

Sączenie gorącej zjonizowanej wody ma głęboki oczyszczający efekt na wszystkie tkanki ciała. Pomaga zmniejszyć ogólne zanieczyszczenie, poprawia funkcje krążenia i utrzymuje w równowadze żółć. Gdy gotujesz wodę przez 15 do 20 minut, zmniejsza się jej gęstość (jej połączenie cząsteczkowe zmniejszają się z normalnej liczby około 10,000 do jednego lub dwóch) jak .. również staje się naładowana i nasycona ujemnymi jonami tlenowymi (wodorotlenek, OH-). Pijąc regularnie taką wodę małymi łykami w ciągu dnia, systematycznie oczyszczasz tkanki ciała i pomagasz uwalniać je od pewnych jonów dodatnich (tych powiązanych ze szkodliwymi kwasami i toksynami).

Większość toksyn i końcowych produktów przemiany materii ma ładunek dodatni i stąd też ma naturalne skłonności do przyłączania się do ciała, które ogólnie ma ładunek ujemny. Ponieważ ujemne jony tlenowe dostają się do ciała z wypitą wodą, przyciągane są do dodatnio naładowanego materiału toksycznego. Neutralizuje to odpady i toksyny, zamieniając je w ciecz, którą ciało może łatwo usunąć. Przez pierwsze kilka dni lub tygodni oczyszczania tkanek ciała w ten sposób, twój język może pokryć się białym albo żółtym nalotem, co jest oznaką, że ciało wydala dużo odpadów toksycznych. Jeśli masz nadwagę ta metoda oczyszczania może pomóc ci pozbyć się wielu kilogramów odpadów z ciała w dość krótkim czasie, bez efektów ubocznych, które zwykle towarzyszą nagłemu ubytkowi wagi.

Wskazówki: Gotuj wodę przez 15 do 20 minut i wlej do termosu. Może to być termos ze stali nierdzewnej. Termos utrzymuje wodę gorącą i zjonizowaną przez cały dzień. Pij jeden lub dwa łyki co pół godziny w ciągu dnia i pij ją małymi łykami tak gorącą jak normalnie pijesz herbatę. Możesz wykorzystywać tę metodę kiedy czujesz się źle, poczujesz potrzebę odblokowania, lub jeśli chcesz utrzymać rzadką krew, albo po prostu chcesz poczuć się energiczniejszym i czystszym. Niektórzy piją zjonizowaną wodę przez pewien czas, na przykład trzy do czterech tygodni, inni robią to cały czas.

Jony tlenowe tworzone są przez bulgoczący efekt gotowania, podobny do wody opadającej w wodospadzie albo rozbijającej się o brzeg morza. W termosie woda pozostanie zjonizowana do 12 godzin, albo tak długo jak tylko pozostanie gorąca. Całkowita ilość wody jaką musisz zagotować aby zapewnić wystarczającą ilość zjonizowanej wody przez cały dzień to 60 do 75 mililitrów. Ta specjalnie przygotowana woda nie powinna zastępować zwykłej wody pitnej. Nie dostarcza ona wody do komórek tak samo jak robi to zwykła woda. Ciało używa jej jedynie do oczyszczania tkanek.

5. Zażywaj minerały w postaci jonów

Twoje ciało jest podobne do "żyjącej gleby". Jeżeli ma wystarczającą ilość minerałów i pierwiastków śladowych do pracy, jest w stanie odżywiać cię i tworzyć wszystko, czego potrzebujesz aby żyć i rosnąć. Jednakże zapasy tych niezbędnych materiałów łatwo mogą zostać uszczuplone gdy pożywienie, które jesz nie będzie w stanie dostarczyć wystarczających ilości tychże cząstek składowych. Wieki ciągłego wykorzystania tych samych pól uprawnych doprowadziły do tego, że w naszym pożywieniu jest bardzo mało składników odżywczych. Sytuacja pogorszyła się wraz z rozpoczęciem stosowania nawozów sztucznych, które zmuszają rośliny do rośnięcia szybciej, bez względu na dostępność w glebie tych minerałów. Gdy w ciele zaczyna brakować minerałów i pierwiastków śladowych, nie może ono wykonywać ważnych życiowo funkcji, albo zostają one ograniczone. Brak jednej lub większej ilości takich substancji daje się zazwyczaj zaobserwować w stanach chorobowych.

W wyniku nienaturalnego uszczuplenia zawartości minerałów w naszej dzisiejszej glebie, a co za tym idzie także w naszych ciałach, konieczne stało się uzupełnianie niedoborów suplementami. Zasadniczym pytaniem jest jednak to, czy minerały sprzedawane w sklepach z odżywkami albo aptekach są w stanie uzupełnić zapasy minerałów w komórkach organizmu. Odpowiedź brzmi :"Jest to niezwykle mało prawdopodobne"!

Minerały, które zazwyczaj możemy kupić, występują w trzech podstawowych formach jako: kapsułki, tabletki i koloidalna woda mineralna. Przed wyjałowieniem gleb, pożywienie pochodzenia roślinnego było naszym najlepszym dostawcą minerałów. Gdy roślina rośnie w zdrowym środowisku gleby, wchłania istniejące minerały koloidalne i zmienia je w rozpuszczalne w wodzie jony. Minerały w formie jonów są wielkości angstrema, podczas gdy minerały koloidalne, znane również jako nieorganiczne minerały metaliczne, są około 10 tysięcy razy większe (wielkości mikrona). Komórki prawie natychmiast wchłaniają rozpuszczalne w wodzie minerały w formie jonów. Natomiast cząsteczki koloidalne zbite w złożone kompleksy i przyjmowane w formie tabletek, mają zaledwie l procent szans na wchłonięcie przez komórki. Minerały znajdujące się w koloidalnej wodzie mineralnej nie są przyswajane lepiej. Nie są bowiem rozpuszczone w wodzie, lecz po prostu zawieszone między cząsteczkami wody.

Najczęściej występujące cząsteczki koloidalne, takie jak węglan wapniowy i pikolinat cynku, mają skłonność do zatrzymywania się w krwiobiegu, a następnie odkładania się w różnych częściach ciała ... W formie złogów, mogą powodować znaczne uszkodzenia mechaniczne, strukturalne i funkcjonalne. Wiele z dzisiejszych problemów zdrowotnych, wliczając w to osteoporozę, choroby serca, raka, zapalenie stawów, choroby mózgu, kamienie nerkowe, kamienie żółciowe i inne schorzenia, jest następstwem przyjmowania minerałów metalicznych.

Na szczęście istnieje bardzo skuteczny sposób na dostarczanie minerałów o wielkości i cechach minerałów z roślin. Gdy zostają one odparowane w komorze próżniowej (bez tlenu), minerały nie mają możliwości utleniania i wiązania się w cząstki złożone. W odparowanej formie, minerały te mogą łatwo wiązać się z oczyszczoną wodą i zostać łatwo wchłonięte przez komórki organizmu. Jedna z firm, mieszcząca się Minnesocie, stworzyła proces, dzięki któremu koloidalne minerały zostają w 99.9 procentach zmienione w rozpuszczalne w wodzie minerały jonowe.

Przedsiębiorstwo o nazwie Eniva, sprzedaje te minerały poprzez sieć dystrybucyjną (przeczytaj Informacje o produktach pod koniec książki).[28]

[28] Autor poleca minerały firmy Eniva swoim klientom, jako sposób zapobiegania chorobom i promocji zdrowia. (Uwaga: Aby zamówić produkty firmy Eniva (www.eniva.com). potrzebne jest nazwisko i identyfikator sponsora. Możesz wpisać: Andreas Moritz, #13462.)

Coraz więcej przedsiębiorstw oferuje obecnie podobne napoje zawierające jony. Możeszje łatwo znaleźć na internecie.

6. Pij wystarczającą ilości wody

Aby wytworzyć odpowiednią ilość żółci każdego dnia (1-1.1/2 litra), jakiej ciało potrzebuje do właściwego trawienia pożywienia, wątroba potrzebuje ogromnych ilości wody. W dodatku, ciało zużywa dużo wody by utrzymać normalną objętość krwi, nawilżać komórki i tkanki łączne, pozbywać się toksyn i wypełniać tysiące innych funkcji. Ponieważ ciało nie magazynuje wody tak jak dzieje się to z tłuszczem, jest ono zależne od regularnego picia wystarczających ilości wody.

Aby utrzymać produkcję żółci i jej konsystencję na odpowiednim poziomie, jak również aby utrzymywać zrównoważony skład krwi, musisz pić od sześciu do ośmiu szklanek wody każdego dnia. Najważniejszą porą do picia wody jest czas zaraz po przebudzeniu: przede wszystkim, wypij szklankę ciepłej wody, aby ułatwić nerkom rozcieńczenie i wydalenie moczu nagromadzonego w nocy. Ma to ogromne znaczenie ponieważ poranny mocz ma wysokie stężenie. Jeśli nie zostanie on rozcieńczony jak należy, zawarte w nim końcowe produkty przemiany materii mogą osiadać zarówno w nerkach, jak i w pęcherzu moczowym. Następnie wypij drugą szklankę ciepłej wody, do której możesz dodać 1 plasterek lub nawet sok z połowy świeżej cytryny i l łyżeczkę naturalnego miodu. Pomaga to w oczyszczaniu przewodu pokarmowego.

Inną ważną porą do wypicia szklanki wody (nieschłodzonej) to około pół godziny przed oraz dwie i pół godziny po posiłkach. To czas, kiedy dobrze nawilżone ciało naturalnie sygnalizuje pragnienie. Zapewnienie organizmowi wystarczającej ilości wody w tym właśnie czasie zapewnia, że krew, żółć i limfa pozostaną wystarczająco rzadkie do zachowania ich

odpowiedniego krążenia po ciele. Sygnały głodu i pragnienia używają takiego samego hormonalnego systemu ostrzegawczego i jeśli w tym czasie czujesz się "głodny", jest to prawdopodobnie oznaka, że twoje ciało domaga się wody. Dlatego, najlepiej jest najpierw wypić szklankę wody o temperaturze pokojowej lub nieco podgrzanej, a następnie sprawdzić czy znikło uczucie głodu.

Jeśli cierpisz na nadciśnienie i zażywasz z tego powodu leki, upewnij się, że twoje ciśnienie jest pod stałą kontrolą. Zwiększone picie wody może spowodować, że twoje ciśnienie krwi wróci do normy w ciągu stosunkowo krótkiego okresu czasu. To mogłoby sprawić, że dalsze przyjmowanie leków nie byłoby konieczne, a nawet mogłoby okazać się szkodliwe. Dzięki piciu wystarczającej ilości wody, możesz również zacząć chudnąć, jeśli masz nadwagę, albo przybierać na wadze, jeśli masz niedowagę.

Ważne jest również aby wybrać system uzdatniania wody, który zapewni ci świeżą, zdrową wodę. System uzdatniający o nazwie H_2O jest bardzo wydajny i ma walory zdrowotne, ale jest również dość drogi. Jego wyjątkowa technologia usuwa z wody nawet pestycydy i herbicydy i sprawia, że twoja woda pitna, woda do kąpieli czy w basenie jest świeża i czysta niczym źródlana woda górska.

H_2O Concept 2000 wykorzystuje impulsy elektryczne do rozbijania dwuwęglanu wapniowego i dwuwęglanu magnezu, soli, które są głównymi przyczynami występowania tzw. twardej wody, na węglan wapniowy i węglan magnezu z dwutlenkiem węgla (CO_2) jako produktem ubocznym. CO_2 jest wydalany przez kran w maleńkich ilościach. Węglan wapniowy i węglan magnezu są rozpuszczalnymi formami tych dwóch minerałów. W stanie rozpuszczalnym, te mineralne związki chemiczne nie mogą przywierać do wewnętrznych powierzchni rur, grzałek bojlerów, powierzchni szklanych, kranów i tak dalej. Dlatego niemożliwe staje się tworzenie osadów mineralnych i kamienia. H_2O Concept 2000 może z czasem również znacznie zredukować jakiekolwiek istniejące już osady. Pozwala to na przedłużenie czasu eksploatacji wszystkich urządzeń domowych zużywających wodę. Pomimo tego, że początkowy koszt zakupu jest dość wysoki, systemy uzdatniania wody okazują się być o wiele oszczędniejsze. Nie wymagają również prawie w ogóle jakichkolwiek napraw. Obecnie dostępne jest sporo innych filtrów, jedne są tańsze, inne droższe. Osobiście używam systemu uzdatniania wody dla całego domu firmy Puritec, który jest podobny do H_2O Concept 2000. Gdy wybierasz system uzdatniania wody, upewnij się, że używa on technologii zróżnicowanych sposobów filtracji **KDF/GAC**.

Jonizatory wody to urządzenia, które w przystępnych cenach i niezwykle skutecznie dostarczają nie tylko wyśmienitej wody pitnej, ale również są doskonałe dla osób pragnących wypłukać z ciała toksyny. Są one ogólnodostępne do zamówienia przez internet.

Najbardziej powszechnymi metodami usuwania chloru i innych substancji zanieczyszczających z wody pitnej (a nawet wody używanej w kąpieli) są filtracja i osmoza odwrócona. Pomimo, że systemy te również mogą być drogie, są całkiem dobrym rozwiązaniem jeśli porównasz je, na przykład, z kosztem cierpienia z powodu raka. Aby uzupełnić minerały utracone w trakcie procesu używanego przez te dwa typy systemów, dodaj kilka ziaren nie gotowanego ryżu długoziarnistego typu basmati do dzbanka na wodę albo butelki (unikaj plastikowych pojemników) i pozostaw go w dzbanie do miesiąca. Dodanie szczypty nierafinowanej soli morskiej do szklanki wody również pomoże ci w odzyskaniu utraconych minerałów.

Woda destylowana, która jest najbliższa naturalnej wodzie deszczowej, jest doskonała dla uwadniania komórek ciała, ale, w odróżnieniu od wody deszczowej, jest ona martwa. Dodanie 3 do 4 ziarenek długoziamistego ryżu basmati do około 4 litrów wody destylowanej dodaje do niej minerały i witaminy (możesz też użyć soli morskiej), jak również wystawianie wody na działanie światła słonecznego albo umieszczenie czystego kryształu kwarcu w wodzie na godzinę pomaga przywrócić jej witalność. Jedyna maszyna, którą znam i która wytwarza zdrową, naenergetyzowaną wodę destylowaną to "Crystal Clear electron waterlair machine™" zbudowana przez Johna Ellisa (johnellis.com). Woda z tej maszyny eliminuje nawet zapach w lagunach odpadów i systemach ściekowych (zabija tylko szkodliwe bakterie).

Oczywiście, staromodna metoda gotowania wody pitnej przez kilka minut powoduje odparowanie całego zawartego w niej chloru.

Inny, niedrogi sposób na pozbycie się większej ilości chloru w wodzie to użycie witaminy C. Jeden gram witaminy C neutralizuje 1ppm (część na milion) chloru w prawie 400 litrach wody. Jest to przydatne szczególnie jeśli chcesz zażyć kąpieli w wannie bez wystawiania twojej skóry i płuc na drażniące działanie chloru.

Koraliki metaliczne są innym, o wiele tańszym sposobem uzdatniania wody. Pomimo, że nie zastąpią filtru do wody, oczyszczają wodę pitną i czynią ją "rzadszą". Ma to pozytywny wpływ na krew, limfę i podstawowe procesy komórkowe. Koraliki te można kupić przez internet (zobacz Listę dostawców pod koniec książki). Mogę potwierdzić dobry smak takiej wody, jej "rzadkość" oraz doskonałe efekty nawilżające i oczyszczające.

Jeszcze inną, dobrą metodą uzdatniania wody jest Technologia Efektu Rezonansu Molekularnego (Molecular Resonance Efect Technology - MRET) - przyrząd, który zmienia układ cząsteczek wody i innych substancji płynnych. Woda MRET ma wiele szczególnych właściwości, które czyniają idealną do pomocy ciału w zwiększeniu zawartości w nim wody. Woda

aktywowana technologią MRET jest bardzo podobna do wody komórkowej w ciele, stąd ciało może ją łatwo wykorzystać. Woda MRET jest wytwarzana w procesie nieużywającym środków chemicznych i bezpiecznym dla środowiska. Podczas tego procesu, delikatne pole elektromagnetyczne o małej częstotliwości przechodzi przez wodę.

Podobne jest to do geomagnetycznego pola Ziemi jakiego ślady można znaleźć w specjalnych źródłach leczniczych. Przetestowałem podstawowe wartości wody MRET i stwierdziłem, że jest niezwykle korzystna, pomimo że wymaga odrębnego filtrowania. System ten jest ogólnodostępny w zamówieniach przez internet. NIKKEN również oferuje doskonały system uzdatniania wody.

7. Ogranicz spożycie alkoholu

Alkohol jest płynną pochodną cukru rafinowanego i ma znaczne właściwości zakwaszające. Dlatego też w tak znacznym stopniu powoduje wypłukiwanie z organizmu minerałów. Organem, na którym spożycie alkoholu odbija się najbardziej jest wątroba. Jeżeli ogólnie zdrowa osoba wypije dwa kieliszki wina w ciągu godziny, wątroba nie będzie w stanie zneutralizować całego alkoholu. Większość zamieniana jest w złogi tłuszczowe, a w końcu w kamienie w wątrobie. Jeżeli wątroba i woreczek żółciowy nagromadziły już znaczne ilości kamieni żółciowych, spożywanie alkoholu spowoduje ich szybkie powiększanie się, jak również wzrost ich liczby.

Tak samo jak kawa czy herbata, alkohol ma silne działanie odwadniające. Zmniejsza ilość wody w komórkach, krwi, limfie i żółci powodując zaburzenia w krążeniu krwi oraz wydalaniu produktów odpadowych. Wynikiem odwodnienia centralnego układu nerwowego jest delirium, zaburzenia wzroku, utrata pamięci i orientacji przestrzennej oraz powolny czas reakcji, co ogólnie określa się mianem "kaca". Pod wpływem alkoholu i odwodnienia jakie on powoduje, układ nerwowy i immunologiczny przechodzą stan zapaści. Prowadzi to do spowolnienia procesów trawienia, przemiany materii i procesów hormonalnych. Wszystko to prowadzi z kolei do powstawania jeszcze większej ilości kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym.

Ci, którzy mają historię kamieni żółciowych powinni w ogóle wystrzegać się alkoholu. Wielu spośród pacjentów, którzy przestali pić alkohol, włączając w to piwo i wino, samoczynnie przestali cierpieć na takie dolegliwości jak ataki paniki, arytmia, problemy oddechowe, różne problemy z sercem, zaburzenia snu, ataki woreczka żółciowego, infekcje trzustki, powiększenie prostaty, zapalenie jelit i inne choroby o charakterze zapalnym. Jeżeli cierpisz na jakąkolwiek chorobę najlepiej jest przestać spożywać odwadniające napoje jak alkohol, kawa, herbata i napoje gazowane (zwłaszcza te dietetyczne). Pozwoli to na skierowanie całej energii i sił witalnych ciała na leczenie jego chorych miejsc.

8. Unikaj przejadania się

Jednym z głównych powodów powstawania kamieni żółciowych jest nadmierne jedzenie. Jedzenie większej ilości niż żołądek jest w stanie przetrawić bez cierpienia na niestrawność lub uczucia "przejedzenia", powoduje wydzielanie przez wątrobę nadmiernych ilości cholesterolu do żółci. To z kolei, prowadzi do rozwoju kamieni żółciowych w drogach żółciowych. Dlatego jedną z najskuteczniejszych metod uniknięcia powstawania ich jest "niedojadanie" .

Umiarkowanie w jedzeniu oraz zapewnianie sobie od czasu do czasu dnia "postu" jedynie na płynach (najlepiej raz w tygodniu), pomoże zapewnić sprawne funkcjonowanie układu trawiennego i pozbyć się większości złogów z nie strawionego jedzenia. Do płynów zaliczamy zupy warzywne, soki owocowe, soki warzywne, herbaty ziołowe i wodę. Wstawanie od stołu będąc troszkę głodnym sprawia, że utrzymujemy zdrowe pragnienie jedzenia dobrego, pożywnego jedzenia. Z drugiej strony, przejadanie się prowadzi do blokad jelitowych, rozprzestrzeniania się niszczycielskich bakterii i drożdży oraz chęci sięgnięcia po produkty "dodające energii", jak cukier, słodycze, produkty mączne, chipsy ziemniaczane, czekolada, kawa, herbata i napoje gazowane, które tak naprawdę pozbawiają nas jej. Spożywanie jakiegokolwiek z takich produktów prowadzi do tworzenia się kamieni żółciowych.

9. Jedz posiłki o stałych porach

Nasze ciało kontrolowane jest przez liczne rytmy okołodobowe, które regulują najważniejsze funkcje w ciele zgodnie z zaprogramowanymi przedziałami czasu. Sen, wydzielanie hormonów i soków trawiennych, wydalanie odpadów i tak dalej, wszystkie one wypełniają codzienną "rutynę". Jeżeli te cykliczne czynności są często zaburzane, ciało traci równowagę i nie może wypełniać swoich podstawowych zadań. Wszystkie czynności są naturalnie zgodne i zależne od rozkładu, którym kierują rytmy okołodobowe.

Spożywanie posiłków o regularnych porach ułatwia ciału przygotowanie się do produkcji i wydzielania właściwych ilości soków trawiennych do każdego posiłku. Z kolei nieregularność w jedzeniu powoduje jego dezorientację. Ponadto jego możliwości trawienne stają się ograniczone, jeżeli musi się ono za każdym razem dostosowywać do innych pór spożywania posiłków. Omijanie posiłków, jedzenie ich o różnych porach lub podjadanie pomiędzy posiłkami, w szczególny sposób zakłóca cykle

wydzielania żółci przez wątrobę. W wyniku tego tworzą się· kamienie żółciowe. Dzięki utrzymywaniu rutynowych pór jedzenia posiłków, 60 do 100 trylionów komórek naszego ciała jest w stanie otrzymać swoją dzienną dawkę składników odżywczych zgodnie z planem, co pomaga w sprawnym i efektywnym działaniu metabolizmu. Wiele zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca czy otyłość, jest wynikiem nieregularnych zwyczajów żywieniowych i mogą one ulec poprawie jeżeli dana osoba zacznie jeść zgodnie z naturalnymi rytmami okołodobowymi. Najlepiej jest jeść najobfitszy posiłek dnia w okolicach południa, a lżejsze posiłki na śniadanie (nie później niż o 8:^{00} rano) i kolację (nie później niż o 19:^{00}).

10. Stosuj dietę wegetariańską/wegańską

Jedzenie zrównoważonej diety wegetariańskiej/wegańskiej jest jednym z najlepszych sposobów na zapobieganie tworzenia się kamieni żółciowych, pojawieniu się choroby serca i raka. Jeżeli nie jesteś w stanie jeść wyłącznie produktów pochodzenia roślinnego, spróbuj przynajmniej zastąpić czerwone mięso kurczakiem, królikiem lub indykiem na jakiś czas. Z czasem możesz stać się pełnym wegetarianinem. Wszystkie formy białka zwierzęcego zmniejszają rozpuszczalność żółci, co jest główną przyczyną powstawania kamieni żółciowych.

Możesz znacznie zmniejszyć ryzyko powstawania kamieni żółciowych dodając do swojej diety więcej warzyw, sałatek, owoców i złożonych węglowodanów. Picie pół litra do litra świeżego soku z marchwi codziennie przed lunchem zapobiega tworzeniu się kamieni. Pamiętaj, że sery pleśniowe, jogurty przemysłowe i wysoko przetworzone i rafinowane jedzenie zaburzają równowagę żółci. Ponadto staraj się unikać produktów smażonych. Najszybszą metodą nagromadzenia kamieni żółciowych jest jedzenie produktów nasyconych podgrzanymi tłuszczami (zwłaszcza tłuszczami typu trans) z restauracji typu fast-food.

Jeżeli chcesz zapoznać się z dalszymi wskazówkami odnośnie tego jak jeść zdrową, sprzyjającą zdrowiu dietę zgodnie ze swoim typem ciała przeczytaj "Ponadczasowe tajemnice zdrowia odmładzania ".

11. Unikaj produktów typu "light"

Kilka badań naukowych wykazało, że spożywanie jedzenia typu "light" tak naprawdę pobudza apetyt i sprzyja przejadaniu się, dlatego też nie powoduje chudnięcia. Zanim produkty typu "light" trafiły na półki sklepów, karmiono nimi zwierzęta, u których następnie zauważono nieprawidłowy przyrost masy wywołany tymi produktami. To samo działo się z ludźmi, kiedy zaczęli regularnie spożywać te nienaturalne produkty.

Kierownik badań Framinghama [29] - William Castelli, lek. med., opublikował następujący, dający do myślenia cytat, w lipcowym wydaniu Archives of Internal Medicine z 1992: "W badaniu Framinghama odkryliśmy, że osoby spożywające najwięcej tłuszczów nasyconych, cholesterolu i kalorii ważyły miej, były bardziej aktywnie fizycznie i miały najmniejszą zawartość cholesterolu w surowicy krwi".

[29] Badanie Framinghama jest najdłuższym, najdroższym badaniem pod względem uczestników w historii badawczej.

Im więcej energii enzymatycznej jest zawarte w pożywieniu, tym szybciej czujemy się nasyceni i tym efektywniej jest ono zamieniane w pożyteczną energię i biodostępne składniki odżywcze. Dla porównania, spożywanie niskokalorycznych produktów typu "light" ogranicza wydzielanie żółci, trawienie i funkcje wydalnicze. Podwyższone poziomy tłuszczu we krwi wskazują na niskie wydzielanie żółci, pogrubianie ścian naczyń krwionośnych oraz niewłaściwe trawienie i wchłanianie tłuszczów. Dlatego też osoba o wysokich poziomach tłuszczu we krwi cierpi na jego brak w ciele. Dieta o niskiej zawartości tłuszczu może zwiększyć produkcję cholesterolu w wątrobie, co będzie bezpośrednią odpowiedzią na zwiększone zapotrzebowanie na tłuszcz w komórkach i tkankach ciała. Efektem ubocznym tego mechanizmu przetrwania naszego ciała jest, między innymi, formowanie się kamieni żółciowych, przyrost masy ciała illub odkładanie tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha.

Diety niskotłuszczowe i niskokaloryczne mają wyniszczający efekt na nasze zdrowie i powinny być zalecane jedynie w ostateczności. Na przykład w ciężkich przypadkach zaburzeń funkcjonowania wątroby i woreczka żółciowego, gdy trawienie i wchłanianie tłuszczów są poważnie zaburzone. Po pozbyciu się wszystkich kamieni żółciowych i uregulowaniu funkcji wątroby niezbędne jest zwiększenie spożycia tłuszczu i kalorii aby sprostać zwiększonym potrzebom energetycznym ciała. Obecność kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym ogranicza zdolność ciała do prawidłowego trawienia tłuszczów i innych rodzajów wysokoenergetycznego pożywienia. Nawet niewielkie regularne spożycie niepotrzebnych produktów typu "light" przez okres kilku lat zakłóca podstawowe procesy metaboliczne i hormonalne. Wynikiem tego mogą być poważne problemy zdrowotne. Spożywając dietę o ograniczonej zawartości białka, jak również oczyszczając wątrobę, woreczek żółciowy jak również utrzymując normalny, zrównoważony poziom spożywania tłuszczów zapobiegniesz pojawieniu się problemów z woreczkiem żółciowym i wątrobą.

12. Spożywaj nierafinowaną sól morską

Sól rafinowana nie ma w zasadzie żadnej wartości odżywczej dla naszego ciała. Wręcz odwrotnie, powoduje ona wiele problemów zdrowotnych, włączając w to kamienie żółciowe. Jedynym rodzajem soli, jaki nasze ciało może strawić, przyswoić i wykorzystać jest nierafinowana, nieprzetworzona sól morska lub kamienna. Aby sól mogła być użyteczna dla ciała, musi wnikać do pożywienia - to znaczy wilgoć w owocach, warzywach, zbożach i roślinach strączkowych musi być w stanie rozpuścić sól. Jeśli używa się soli w stanie suchym wnika ona do ciała w formie niezjonizowanej i powoduje uczucie pragnienia (wskazujące na zatrucie). Powoduje ona dalsze uszkodzenia ponieważ nie jest odpowiednio zasymilowana i wykorzystana. (Przeczytaj rozdział 3).

Możesz rozpuścić szczyptę soli w niewielkiej ilości wody i dodać taką mieszankę do owocu lub innego pożywienia, którego normalnie nie gotujesz. Pomoże to w trawieniu jednocześnie odkwaszając ciało. Dodając szczyptę soli do wody pitnej wprowadzasz do niej składniki zasadowe i dostarczysz tym samym ważnych minerałów i pierwiastków śladowych.

Warto nadmienić, że potrawy powinny być smaczne, ale nie powinno czuć się w nich soli. Osoby o energii Pitta i Kapha potrzebują mniej soli niż osoby o typie ciała Vata.[30] (Aby kupić nieważoną i nierafinowaną sól morską przejrzyj Informacje o produktach na końcu książki).

[30] Aby dowiedzieć się jakim typem ciała jesteś, przeczytaj Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Ważne funkcje prawdziwej soli w ciele:

* Stabilizuje nieregularne bicie serca i reguluje ciśnienie krwi w połączeniu z wodą
* Pozwala na odkwaszanie komórek ciała, zwłaszcza komórek mózgu
* Stabilizuje poziomy cukru we krwi, co ma szczególne znaczenie dla cukrzyków
* Jest niezbędna do wytwarzania energii hydroelektrycznej w komórkach ciała
* Jest niezbędna do wchłaniania składników odżywczych w jelitach
* Oczyszcza płuca ze śluzu i lepkiej flegmy, zwłaszcza u tych, którzy cierpią na astmę i zwłóknienie torbielowate
* Czyści zatoki z kataru i przekrwienia
* Jest silnym środkiem przeciwalergicznym
* Może zapobiegać skurczom mięśni
* Pomaga w ograniczeniu nadmiernego wydzielania śliny.
* Ślina wypływająca z ust w nocy może wskazywać na niedobór soli
* Wzmacnia kości. 27 procent soli, jaka znajduje się w naszym ciele, zgromadzone jest w kościach. Niedobór soli lub jedzenie soli rafinowanej zamiast prawdziwej jest główną przyczyną osteoporozy
* Reguluje sen. Działa jak naturalny środek hipnotyczny
* Pomaga w zapobieganiu dny i dny artretycznej
* Jest niezbędna w utrzymaniu popędu seksualnego i libido
* Może zapobiec powstawaniu żylaków i pękaniu naczyń włosowatych na nogach i udach
* Zapewnia ciału ponag 80 podstawowych pierwiastków mineralnych. Sól rafinowana, tak jak na przykład zwykła sól stołowa, została pozbawiona wszystkich, prócz dwóch podstawowych pierwiastków. Dodatkowo przemysłowa sól rafinowana zawiera szkodliwe dodatki, włączając w to krzemian glinu, podstawową przyczynę choroby Alzheimera.

13. Znaczenie Sztuki Ener-Chi

Sztuka Ener-Chi to unikatowa metoda uzdrawiania, która pomaga w przywróceniu krążenia Chi (energii życiowej) w organach i układach ciała w ciągu minuty. Uważam to podejście do leczenia za ważne narzędzie umożliwiające poprawienie rezultatów innych metod leczniczych. Gdy Chi przepływa prawidłowo przez komórki ciała, mogą one bardziej efektywnie usuwać swoje produkty przemiany materii, są bardziej gotowe do przyswajania tlenu, wody, składników odżywczych, których potrzebują oraz do sprawniejszego przeprowadzania wszelkich niezbędnych napraw. Ciało może przywrócić swoje zdrowie i witalność o wiele łatwiej, gdy istnieje stały, niezakłócony przepływ Chi. Pomimo, że uważam płukanie wątroby za jedno z najbardziej skutecznych narzędzi w powrocie ciała do równowagi, samo w sobie może nie być w stanie przywrócić życiodajnej energii zniszczonej latami blokad i zaniedbań. Wyniki badań pokazały, że Sztuka Ener-Chi może znakomicie to uzupełnić.

Używanie kamieni naładowanych energią Ener-Chi jest kolejną bardzo praktyczną metodą poprawy zdrowia i witalności. (Więcej informacji za temat Sztuki Ener-Chi i kamieni nią naładowanych znajdziesz w części Inne książki, produkty i usługi oferowane przez autora, na końcu tej książki).

14. Wystarczająca ilość snu

Zmęczenie poprzedza każdy rodzaj choroby, bez względu na to czy jest to rak, choroba serca czy AIDS. Pomimo tego,

że zaburzone funkcje wątroby, obniżona odporność i przejadanie się często powodują zmęczenie, najczęściej jednak jego główną przyczyną jest brak odpowiedniej ilości snu, czyli takiego, który zaczyna się przed północą.

Niektóre z najważniejszych procesów oczyszczania i odmładzania naszego ciała zaczynają się i przebiegają podczas pierwszych dwóch godzin snu przed północą. Fizjologicznie rzecz biorąc, sen przed północą i po północy to dwa zupełnie odmienne rodzaje snu, o czym świadczą pomiary fal mózgowych. Sen, który trwa w ciągu dwóch godzin przed północą mieści w sobie fazę snu głębokiego, która czasami nazywana jest "snem upiększającym". Faza snu głębokiego zazwyczaj trwa godzinę pomiędzy 23:00 a północą. Podczas tej fazy nie ma snów, a zużycie tlenu przez ciało spada o około 8 procent. Odpoczynek i relaks jakie są następstwem tej godziny są prawie trzykrotnie większe niż gdybyś spał trzykrotnie dłużej po północy (gdy zużycie tlenu przez ciało ponownie rośnie).

Sen głęboki prawie nie występuje po północy. Faza snu głębokiego wystąpi jedynie wtedy, gdy położysz się spać przynajmniej dwie godziny przed północą. Jeżeli regularnie pomijasz tę fazę, twoje ciało i umysł stają się przemęczone i twoje reakcje na stres stają się nienaturainie przesadne. Reakcje te polegają na zwiększonym wydzielaniu hormonu stresu, adrenaliny, jak również kortyzolu i cholesterolu. (Część z cholesterolu wydzielonego podczas takiej reakcji na stres może zamienić się w kamienie żółciowe). Aby podtrzymać te sztuczne chwile przypływu energii możesz odczuwać konieczność sięgnięcia po stymulanty jak papierosy, kawa, herbata, cukierki, cola czy alkohol. Gdy rezerwy energetyczne ciała zostają wyczerpane pojawia się chroniczne zmęczenie.

Gdy czujesz się zmęczony, każda komórka twojego ciała jest również zmęczona, tak samo jak twój umysł. Tak naprawdę twoje organy, układ trawienia, układ nerwowy i wszystkie inne części ciała również będą cierpiały z powodu niedoborów energetycznych i nie będą w stanie prawidłowo funkcjonować. Gdy jesteś zmęczony twój mózg nie jest w stanie przyjmować odpowiednich ilości podstawowych składników odżywczych, to znaczy wody, glukozy, tlenu i kwasów tłuszczowych. Prowadzi to do licznych problemów w umyśle, ciele i zachowaniu. Lekarze z Uniwersytetu Kalifornii w San Diego odkryli,że niedosypianie po kilka godzin dziennie nie tylko powoduje, że czujesz się zmęczony następnego dnia, ale wpływa również na układ odpornościowy obniżając zdolność ciała do walki z infekcją. Jako, że odporność spada w miarę zwiększania zmęczenia, twoje ciało nie jest w stanie bronić się przed bakteriami, mikroorganizmami czy wirusami i nie może· poradzić sobie z akumulacją substancji toksycznych. Wysypianie się jest niezbędne w przywróceniu zdrowia dla ciała i umysłu. Staraj się zasypiać przed 22:00 i wstawać pomiędzy 6:00 a 7:00 rano lub wcześniej, w zależności od tego, ile snu potrzebujesz. Najlepiej, gdybyś nie używał budzika pozwalając ciału naturalnie wybudzić się ze snu. Usunięcie wszystkich kamieni z wątroby i woreczka żółciowego oraz wysypianie się zmniejszą jakiekolwiek zmęczenie, którego doświadczasz w ciągu dnia. Jeżeli problem będzie się utrzymywał możesz być zmuszony oczyścić nerki. (*Jeżeli chcesz rozpuścić kamienie nerkowe, przeczytaj Oczyszczanie nerek w rozdziale 5*).

15. Unikaj przepracowywania się

Zbyt ciężka i długa praca nadmiernie zużywa zapasy energetyczne ciała. Przepracowywanie się szczególnie niekorzystnie wpływa na wątrobę. Aby sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu na energię w mózgu i innych częściach ciała, wątroba stara się zamienić jak najwięcej cukrów złożonych w cukry proste (glukozę). Jeżeli pojawi się niedostatek energetyczny lub jeśli zapasy energetyczne całkiem się skończą, ciało musi odpowiedzieć jak na nagły przypadek wystąpienia stresu, co dodaje energii, ale jednocześnie upośledza funkcje krążeniowe i odpornościowe.

Ciągłe wydzielanie adrenaliny i innych hormonów stresu, jak ma to miejsce w przypadku osoby, która "nigdy nie przestaje pracować", może zamienić taką osobę w pracoholika. Jest to sytuacja, gdy praca staje się jedynym źródłem zadowolenia w życiu. Zadowolenie to jest wynikiem "efektu emocji" dostarczonego przez hormony stresu.

Aby uniknąć wyczerpania wątroby i uszkodzenia układu odpornościowego musisz poświęcić sobie odpowiednią ilość czasu. Spróbuj poświęcić przynajmniej godzinę dziennie na medytację, jogę, ćwiczenia, słuchanie muzyki, zajęcia twórcze lub czas na łonie natury. Ciało nie jest maszyną i nie może działać bez przerwy. Jakiekolwiek przeciążanie ciała i umysłu ostatecznie będzie oznaczało konieczność przeznaczenia dodatkowego czasu na wyleczenie się z choroby. Na dłuższą metę przepracowywanie się aby zrobić więcej w krótszym czasie i zarobić więcej pieniędzy nie tylko zabiera lata życia, ale także odbiera prawdziwe jego znaczenie z tych lat, które pozostaną.

Wątroba jest tak skonstruowana, aby dostarczyć nam energii przez określoną liczbę lat. Nadmierne wykorzystywanie jej "usług" niszczy ją nieodwracalnie. Żyjąc w oparciu o zasadę umiarkowania odnośnie jedzenia, snu i pracy będziesz mógł cieszyć się efektywnym i życiodajnym system energetycznym przez całe życie. Inne stare porzekadło zaleca abyśmy spędzali jedną trzecią życia śpiąc, jedną trzecią pracując a jedną trzecią abyśmy poświęcili na rozrywki. Ta mądra formuła zaleca równowagę we wszystkich dziedzinach życia: fizycznej, umysłowej i duchowej. Przepracowanie narusza ten, jakże potrzebny, stan równowagi w naszym ciele, umyśle i duszy.

16. Ćwicz regularnie

Postęp techniczny i ekonomiczny spowodował, że prowadzimy coraz bardziej siedzący tryb życia, co oznacza, że niezbędne stały się inne formy fizycznej aktywności, które zapewnią nam utrzymanie zdrowego ciała. Regularne ćwiczenia pomagają nam w trawieniu pokarmu, oczyszczaniu organizmu z nieczystości, utrzymaniu w równowadze emocji, utrzymaniu krzepkości i gibkości oraz wzmacniają naszą zdolność do radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi. Wykonywane z rozwagą, ćwiczenia doskonale stymulują układ odpornościowy i poprawiają funkcje nerwowo-mięśniowe we wszystkich grupach wiekowych.

Większa pewność siebie jest ważnym produktem ubocznym ćwiczeń i jest następstwem zwiększonych dostaw tlenu do komórek - nie wspominając już o poprawie samooceny, która jest następstwem zgubienia nadmiernej ilości tłuszczu, ujędrnienia mięśni, poczucia bycia silniejszym i ogólnie pięknego wyglądu. Wszystko to powoduje poprawienie samopoczucia tak fizycznego, jak i psychicznego.

Na wątrobę działają najlepiej ćwiczenia aerobiku. Zwiększona dostępność tlenu podczas i po ćwiczeniach znacznie poprawia krążenie i zwiększa przepływ krwi żylnej od wątroby do serca. Siedzący tryb życia zwalnia ten proces powodując stagnację przepływu krwi. To z kolei prowadzi do rozwoju kamieni żółciowych. Z tego też powodu, regularne, nieobciążające ćwiczenia mogą zapobiec powstawaniu tychże kamieni.

Z drugiej zaś strony, fizyczne zmęczenie będące wynikiem nadmiaru ćwiczeń, prowadzi do wydzielania dużej ilości hormonów stresu, co powoduje, że ciało jest niespokojne i roztrzęsione. Kiedy ciału brakuje energii, nie jest w stanie naprawić szkód wyrządzonych nadmiernymi ćwiczeniami. Dlatego też układ krążenia jest słaby i podatny na inne czynniki stresowe. Nadmierne wydzielanie hormonalne może również odbić się niekorzystnie na gruczole grasicy. Zwłaszcza, że gruczoł ten pobudzający do pracy limfocyty (komórki odpornościowe broniące nas przed chorobami) i regulujący zasoby energetyczne, może zmniejszyć się powodując, że ciało staje się wytrącone z równowagi i podatne na różnego rodzaju problemy zdrowotne. Dlatego też najlepiej jest wybrać ćwiczenia, które dają ci poczucie radości i satysfakcji. Ćwicząc pamiętaj o tym, żeby zawsze oddychać przez nos z zamkniętymi ustami, aby uniknąć szkodliwego "oddychania adrenalinowego". (Szybkie oddychanie przez usta występuje zazwyczaj przy reakcji "atakuj lub uciekaj" i może spowodować wydzielanie hormonów stresu oraz wywołać taką samą reakcję nawet bez sytuacji kryzysowej. Ćwiczenia aerobiku działają i przynoszą korzyści jedynie wtedy gdy możesz oddychać przez nos (nie przez usta). Jeżeli brakuje ci tchu, zwolnij lub przestań ćwiczyć. Możesz powrócić do ćwiczeń jeśli twój oddech wróci do normy. Ta prosta rada może zapobiec negatywnym skutkom, jak wyczerpanie lub wydzielanie nadmiernej ilości kwasu mlekowego, co łatwo zdarza się w przypadku nadmiernych ćwiczeń.

Zważywszy jak ważne jest ćwiczenie dla umysłu i ciała, spróbuj ćwiczyć przez przynajmniej 10 minut. Ważne jest jednak, żeby nie przekroczyć 50 procent swoich możliwości. Najważniejsze jest aby uniknąć przemęczenia. Na przykład, jeśli możesz pływać przez 30 minut bez zmęczenia, pływaj przez 15 minut. Z czasem twoje możliwości zwiększą się. Pamiętaj, tak nadmierne ćwiczenie jak i jego całkowity brak osłabiają układ odpornościowy, zaburzają funkcje wątroby i zalewają krew szkodliwymi substancjami. Proste ćwiczenia rąk czy masaż pomagają w zapobieganiu problemom i wspomagają leczenie wątroby i woreczka żółciowego. Masuj zewnętrzne części obu dłoni w okolicach podstawy małego palca - usuwając jakiekolwiek obolałe miejsca. To pobudza do pracy wolno działającą wątrobę i woreczek.

17. Regularnie wystawiaj ciało na działanie promieni słonecznych

Twoje ciało jest w stanie wyprodukować witaminę D (która tak naprawdę jest bardziej hormonem niż witaminą) w procesie działania promieni słonecznych na specjalny rodzaj cholesterolu obecnego w skórze. Regularne wystawianie się na działanie światła słonecznego powoduje uregulowanie poziomów cholesterolu. Jednak w przeciwieństwie do leków obniżających cholesterol, światło słoneczne nie podnosi zawartości cholesterolu w żółci, co jest główną przyczyną tworzenia się kamieni żółciowych. Światło słoneczne działa holistycznie, co oznacza, że wszystkie funkcje ciała odnoszą korzyści w tym samym czasie. Promieniowanie ultrafioletowe okazało się być skuteczne w obniżaniu ciśnienia krwi, podnoszeniu wydajności układu krążenia, przy wzroście poziomów glikogenu (cukier złożony) składowanego w wątrobie, równoważeniu poziomów cukru we krwi, poprawienia odporności na infekcje Gak wskazują podwyższone poziomy limfocytów i fagocytów), poprawieniu zdolności krwi do przenoszenia tlenu i podwyższaniu produkcji hormonów płciowych wraz z wieloma innymi korzyściami. Opalanie się może być szkodliwe jedynie dla ludzi, którzy jedzą dietę bogatą w produkty zakwaszające organizm i wysokoprzetworzone oraz oleje rafinowane i produkty je zawierające. Dodatkowo, alkohol, papierosy oraz inne substancje pozbawiające minerałów i witamin, jak leki na receptę czy substancje halucynogenne, mogą czynić skórę wrażliwą na promienie ultrafioletowe. Jak tylko wyczyścisz swoją wątrobę i woreczek żółciowy z kamieni, umiarkowane wystawianie się na działanie światła słonecznego nie powinno ci zaszkodzić. Tak naprawdę jest niezbędne dla utrzymania zdrowia.

Ponad 42 procent Amerykanów cierpi na niedobór witaminy D, a 47 procent kobiet w ciąży wykazuje drastyczny niedobór tego ważnego hormonu. Dzieci takich matek mają tendencję do łamliwych kości, nawet w latach dzieciństwa. Wiele chronicznych chorób, włączając w to osteoporozę, raka i depresję, jest wynikiem niedoboru witaminy D. Nie możesz uzupełnić

niedoborów witaminy D przyjmując suplementy. Światło słońca jest jedynym rozwiązaniem. Aby otrzymać wystarczającą ilość witaminy D, ludzie o ciemnej skórze muszą spędzić na słońcu dwa do trzech razy więcej czasu niż osoby rasy kaukaskiej. Ich skóra przyswaja promienie słoneczne mniej wydajnie, stąd konieczność wystawienia się na słońce dłużej. Brak wystawienia się na promienie słoneczne powoduje, że ryzyko pojawiania się raka prostaty u ciemnoskórych Amerykanów jest większe niż u ich białych odpowiedników. Używanie kremów ochronnych czy okularów przeciwsłonecznych dodatkowo zwiększa to ryzyko.

Latem najlepiej jest unikać bezpośredniego wystawiania się na słońce pomiędzy 10 rano a 15:00, a zimą, wiosną i jesienią ten właśnie czas może nieść największe korzyści dla ciała, zwłaszcza dla osób mieszkających na wyższych szerokościach geograficznych.

Dla osiągnięcia największych korzyści, najlepiej jest wziąć prysznic przed opalaniem. W przeciwieństwie do powszechnego przekonania, najlepiej jest unikać kremów przeciwsłonecznych. Nie tylko nie zapobiegają one rakowi, ale tak naprawdę mogą go wywołać. Niwelują również pozytywne skutki promieni słonecznych.[31]

[31] Więcej szczegółów na temat korzyści płynących z wystawiania się na działanie promieni słonecznych i negatywnych skutków używania kremów ochronnych znajdziesz w Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Zacznij swoją terapię słońcem od wystawienia całego ciała jeżeli jest to możliwe na bezpośrednie działanie światła słonecznego przez kilka minut, a następnie wydłużaj czas, aż dojdziesz do 20-30 minut. Chodzenie w słońcu przez godzinę ma podobne działanie. To dostarczy ci dość światła słonecznego aby wyprodukować dość witaminy D i utrzymać twoje ciało i umysł w zdrowiu (zakładając, że zastosujesz podstawowe zasady zrównoważonej diety i trybu życia). Nasze ciało, podczas słonecznych dni, jest w stanie wytworzyć ilość witaminy D, która wystarczy mu na całą zimę.

18. Przyjmuj zioła wątrobowe

Liczne zioła mogą wspomóc pracę wątroby i utrzymać jej poprawną pracę i zdrowie. Mogą być przygotowane jako mieszanka i najlepiej przyjmować je w postaci herbatki przez 10 dni przy każdej zmianie pór roku lub przy poważnej chorobie. Pomimo, że wiele ziół jest w stanie wspomóc pracę wątroby i pomaga utrzymać czystą krew, następujące zioła są najlepsze:

Korzeń mniszka lekarskiego (30 g)
Korzeń żywokostu lekarskiego (15g)*[1]
Korzeń lukrecji (30 g)
Rzepik (30g)
Korzeń pochrzynu (30 g)
Kora berberysu (30g)
Ziele ostropestu (30 g)

Uwaga: *1. W przeciwieństwie do powszechnego przekonania panującego pośród wielu z lekarzy medycyny naturalnej, nie spotkałem się z dowodami na szkodliwe efekty uboczne, lecz jedynie same dobroczynne skutki, zwłaszcza dla wątroby.

2. Nazwy systematyczne roślin znajdziesz w części Informacje o produktach na końcu książki.

Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, najlepiej jest używać wszystkich tych ziół jako mieszanki. Aby ją przygotować zmieszaj je w równych częściach (za wyjątkiem żywokostu, którego dodaj jedynie połowę) i wsyp 2 łyżki stołowe takiej mieszanki do około 6,5 litra wody. Namocz przez 6 godzin lub przez noc. Następnie doprowadź mieszankę do wrzenia, pogotuj przez 5 do 10 minut i odcedź. Jeśli zapomnisz przygotować mieszankę na wieczór, zagotuj ją rano, pogotuj również przez 5 do 10 minut i odcedź. Pij 2 szklanki takiej "herbaty ziołowej" dziennie na pusty żołądek, jeśli to możliwe.

Spożywana samodzielnie kora czerwonego drzewa [apacho znanego również jako Pau d' Arco, Ipe Roxa czy Taheebo, ma ogromny, pozytywny wpływ na wątrobę i układ odpornościowy. Zioło używane przez Indian amerykańskich, chaparral, pomimo gorzkiego smaku, jest również doskonałym środkiem oczyszczającym wątrobę i krew.

19. Stosuj codzienną terapię olejami

Terapia olejami jest prostą i jednocześnie niezwykle skuteczną metodą oczyszczania krwi.

Ma pozytywny wpływ na wiele schorzeń włączając w to choroby krwi, choroby płuc i wątroby, zębów i dziąseł, bóle głowy, choroby skóry, wrzody, problemy jelitowe, problemy z apetytem, bóle serca i nerek, zapalenie mózgu, schorzenie nerwowe, problemy z pamięcią, problemy kobiece, opuchliznę twarzy oraz worki pod oczami. Terapia polega na trzymaniu oleju w ustach.

Aby zaaplikować tą terapię potrzebujesz tłoczonego na zimno, nieprzetworzonego oleju słonecznikowego, sezamowego lub oliwy z oliwek. Rano, najlepiej zaraz po przebudzeniu lub przed śniadaniem, weź do ust 1 łyżkę oleju, ale nie połykaj. Przetrzymuj olej w ustach, płukaj nim usta i przelewaj go pomiędzy zębami przez 3 do 4 minut. Pozwoli to na jego dokładne

wymieszanie się ze śliną i uaktywni enzymy. Enzymy wyciągną z krwi toksyny. Z tego też powodu ważne jest abyś po 3 do 4 minutach wypluł olej. Unikniesz w ten sposób ponownego wchłonięcia toksyn. Zauważysz, że olej przybierze mleczny lub żóławy kolor w miarę jak zbierze toksyny i miliardy szkodliwych bakterii.

W celu uzyskania najlepszych rezultatów powtórz cały proces jeszcze dwukrotnie. Następnie wypłukaj usta używając 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej lub 1/2 łyżeczki nieoczyszczonej soli morskiej (każdą z tych substancji rozpuść w niewielkiej ilości wody). Mieszanka taka usunie resztki oleju i toksyn. Możesz jeszcze dodatkowo umyć zęby, aby upewnić się, że usta są czyste. Zalecane jest także wyszorowanie języka.

Niektórymi z widocznych efektów płukania olejami jest usunięcie krwawienia dziąseł i wybielenie zębów. W stanach chorobowych procedurę taką można powtarzać do 3 razy dziennie, ale jedynie na pusty żołądek. Terapia olejami znacznie ułatwia i wspomaga funkcjonowanie wątroby i wyciąga z krwi toksyny, których wątroba nie była w stanie usunąć lub zneutralizować. Ma to pozytywny wpływ na całe ciało.

20. Zmień wszystkie metalowe plomby w zębach

Metalowe elementy dentystyczne są stałym źródłem zatrucia i możliwych reakcji uczuleniowych w ciele. Wszystkie metale z czasem korodują, zwłaszcza w ustach, gdzie bez przerwy mają styczność ze znacznymi ilościami wilgoci i powietrza. Wypełnienia amalgamatu rtęci uwalniają swoje niezwykle toksyczne cząsteczki i opary do ciała, dlatego też w Niemczech prawo zabrania stosowania ich u kobiet w ciąży. Produkt ten został wycofany z wielu rynków krajów europejskich. Jeśli rtęć uznawana jest za szkodliwą dla matek i ich dzieci, musi być również szkodliwa dla każdego innego człowieka. Wątroba i nerki odczuwają to szczególnie dotkliwie, ponieważ muszą uporać się ze szkodliwymi substancjami, takimi jak te, wydzielane przez metalowe wypełnienia, co powoduje ich coraz większe zatrucie. Na przykład kadm, którego używa się do zabarwiania protez na różowo, jest pięciokrotnie bardziej toksyczny niż ołów. Nie potrzeba dużych ilości aby podnieść ciśnienie krwi do niebezpiecznych poziomów. Tal, który również znajduje się w plombach rtęciowych, wywołuje bóle nóg oraz paraplegię. Wpływa także negatywnie na stan skóry oraz układ krążenia. Jego obecność wykryto u wszystkich pacjentów jeżdżących na wózkach inwalidzkich, którzy poddani zostali badaniom na obecność talu. Wiele spośród osób jeżdżących na wózkach przez wiele lat, po tym, jak założono im metalowe plomby, powrócili do całkowitego zdrowia po całkowitym usunięciu ich z ust. Tal jest śmiertelny w dawce 0,5 do 1,0 grama.

Inne składniki metalowych plomb mają udowodnione działanie rakotwórcze. Włączając w to nikiel, stosowany w złotych koronach zębowych, aparatach ortodontycznych i koronach u dzieci, oraz chrom. Każdy metal ulega korozji (włączając w to złoto, srebro oraz platynę), a ciało wchłania jego cząstki. U kobiet z rakiem piersi często wykazano nagromadzenie znacznych ilości rozpuszczonych metali w piersiach. Jak tylko usta zostaną oczyszczone ze wszystkich metali znikają one również z piersi. Tak samo samoczynnie zaniknie większość cyst.

Układ odpornościowy naszego ciała naturalnie reaguje na obecność toksycznych materiałów w ciele, co objawia się alergiami. Mogą one objawić się jako schorzenia zatok, szum w uszach, powiększenie szyi i gruczołów, wzdęcia, powiększenie śledziony, stany zapalne stawów, bóle głowy i migreny, choroby· oczu, lub bardziej poważne komplikacje jak paraliż czy zawał. Oczywistym sposobem poprawy tych wszystkich dolegliwości jest zastąpienie metalicznych wypełnień wypełnieniami złożonymi nie zawierającymi metali.[32] Jeżeli musisz poddać się poważniejszemu leczeniu jak wstawienie korony, leczenie kanałowe, założenie mostu czy implantów najlepiej skontaktuj się z dentystą, który stosuje metody najmniej szkodliwe dla twojego ogólnego zdrowia. Dodatkowo oczyść wątrobę i nerki oraz przez 10 dni po zmianie plomby pij herbatkę z ziół wątrobowych (skład podany powyżej).

[32] Więcej odnośnie wypełnień znajdziesz w książce autora Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

21. Wprowadź równowagę w swoje zdrowie emocjonalne

Każda choroba ujawniająca się fizycznie ma podłoże w braku równowagi emocjonalnej. Emocje to sygnały zadowolenia lub niezadowolenia, które nasze ciało wysyła nam w każdym momencie naszego świadomego życia. Zawierają one określone wibracje, które służą jako coś w rodzaju prognozy pogody, mówiąc nam co czujemy wobec siebie, odnośnie innych, tego, co uważamy za "dobre" lub "złe", "słuszne" lub "niesłuszne", tak w naszym życiu jak i świecie. Emocje są jak odbicie w lustrze, które pokazuje nam wszystko co powinniśmy wiedzieć przechodząc przez próby i zawirowania życiowe. Nasze ciało, które możemy jedynie czuć, jest dokładnie takim emocjonalnym lustrem lub posłańcem. Brudne lustro może nam pokazać jedynie część obrazu lub możemy widzieć się niewyraźnie. Jeżeli czujemy, że utknęliśmy emocjonalnie i nie jesteśmy w stanie zrozumieć tego, co dzieje się z nami, jest tak dlatego, że nie jesteśmy nastawieni na słuchanie, rozumienie i podążanie za znakami, jakie przekazuje nam nasze własne ciało.

Wszystkie problemy emocjonalne wynikają z braku świadomości. Jeśli nie jesteśmy całkowicie świadomi dlaczego pojawiają się dane emocje czy dolegliwości fizyczne i emocjonalne, tracimy kontakt z samymi sobą i stajemy się niezdolnymi do

wprowadzania w naszym życiu pozytywnych zmian. Niektórzy są tak oddaleni od swoich uczuć, że nawet sami nie wiedzą co czują. Ćwiczenie świadomości umysłu kieruje naszą uwagę na to gdzie i kim jesteśmy. Przez pozostawanie w kontakcie z emocjami tak długo jak trwają jesteśmy w stanie uwolnić niezmierzone moce twórcze, które czuwają uśpione w nas samych. Emocje nie są po to, aby je oceniać czy tłumić; należy je zrozumieć i zaakceptować. W miarę jak nauczymy się obserwować je, zaczniemy rozumieć ich prawdziwe znaczenie. Zamiast nieświadomej reakcji na trudną sytuację czy osobę będziemy w stanie świadomie działać zgodnie z naszą wolną wolą.

Emocje chcą zostać zauważone, bo jest to jedyny sposób, w jaki nasze ciało mówi nam o tym, co naprawdę czujemy w stosunku do siebie i innych. Przez akceptację i szacunek dla wszystkich naszych emocji zamiast uciszania ich zaczynamy doświadczać innej rzeczywistości w życiu, mianowicie takiej, która daje nam wolność od ocen i bólu. Zaczniemy widzieć i czuć sens i cel we wszystkim co się z nami dzieje, bez względu na to, czy jest to "właściwe" lub "niewłaściwe", "dobre" czy "złe". Pozwala to wyeliminować strach jak również inne emocje będące jego wynikiem. Równowaga emocjonalna jest najważniejszą niefizyczną drogą do osiągnięcia prawidłowego zdrowia, szczęścia i spokoju.

Podejścia, przesłania i dzieła sztuki zawarte w mojej książce Unosząc zasłonę dwoistości zostały zebrane, aby wnieść równowagę do twojego życia emocjonalnego. (*Zapoznaj się z częścią inne książki, produkty i usługi oferowane przez autora*). Tak naprawdę całe postrzeganie problemów, ograniczeń, chorób, bólu i cierpienia może zostać całkowicie zmienione po przeczytaniu tej książki. Dodatkowo, to, co do tej pory powodowało szybsze starzenie się czy dolegliwości fizyczne, może nagle zamienić się w niezwykłe możliwości znalezienia radości, spełnienia, zdrowia i odmłodzenia przez całe twoje życie. Mój system uzdrawiania, Uświęcona Santemonia, opisana na końcu tej książki jest niezwykle skuteczną metodą na zrównoważenie przyczyn powstawania zaburzeń emocjonalnych.

W międzyczasie możesz odnieść znaczne korzyści dzięki stosowaniu prostych zabiegów równoważenia emocji. Przenieś się w myślach do pięknego okresu wczesnego dzieciństwa, na przykład gdy miałeś trzy lata. Pamiętaj jak wolnym i radosnym czułeś się wtedy. Nie masz w sobie zapisanej świadomości tego, co jest właściwe lub niewłaściwe, dobre czy złe, piękne czy brzydkie. Widzisz siebie żyjącego wśród ludzi z podziwem, całkowitą lekkością i niewinną otwartością. Interesuje cię wszystko co cię otacza, czujesz bezpieczeństwo, wsparcie i miłość. A teraz przejdź myślami do sytuacji w swoim życiu gdy nie czułeś się już tak dobrze, do momentu kiedy czułeś brak miłości, byłeś ignorowany, ganiony, krytykowany czy zraniony. Zauważ jak kurczy i schładza się twoje serce. Jeszcze raz cofnij się do czasów niewinnego ducha swojej dziecinnej natury i przenieś to uczucie do sytuacji, która sprawiła ci tyle bólu. Wypełnij się tą niewinnością i nieskrępowaną radością trzylatka i przekaż ją wszystkiemu dookoła. Zobacz jak wszyscy napełniają się tym radosnym blaskiem. Przenieś się teraz do innego wydarzenia w swoim życiu, które zraniło cię i powtórz cały proces. Przejdź w ten sposób przez wszystkie trudne lub negatywne doświadczenia życiowe i ulecz je swoją radosną naturą trzyletniego dziecka.

Ćwiczenie to jest niezwykle skuteczne, ponieważ tak naprawdę czas linearny nie istnieje. Czas to jedynie pojęcie, którego używamy do rozdzielania wydarzeń, które już miały miejsce, które dzieją się w tej chwili i tych, które zdarzą się w przyszłości. Dlatego tak naprawdę zdarzenia z przeszłości oddziałują na nas tak silnie do dnia dzisiejszego. Dlatego też jest tak wiele strachu, napięć, stresu, gniewu, konfliktów i przemocy w naszym obecnym świecie. Większość z nas nie potrafi wyzwolić się z doświadczeń przeszłości i dlatego tworzy na nowo podobne scenariusze, aby jakoś móc sobie z nimi radzić. Jednakże pozbywając się ich negatywnego wpływu, dzięki temu prostemu ćwiczeniu, możesz dosłownie zmienić swoją przeszłość, a co za tym idzie także swoją teraźniejszość i przyszłość. Może to zająć tydzień lub dwa (20 do 30 minut dziennie) aby przeanalizować i uleczyć swoje doświadczenia z przeszłości w ten właśnie sposób, ale jest to warte wysiłku. Twoja negatywna reakcja na coś, co dzieje się w twoim życiu jest wynikiem wcześniejszego negatywnego doświadczenia. Poprzez wprowadzenie równowagi we wszystkie nieprzyjemne zdarzenia jakie miały miejsce pomiędzy twoim dzieciństwem a chwilą obecną, możesz usunąć wiele spośród przyczyn obecnych problemów emocjonalnych, umysłowych, fizycznych i duchowych oraz możesz zapobiec pojawianiu się nowych.

Rozdział 6

Czego można oczekiwać po płukaniu wątroby i woreczka żółciowego?

Życie wolne od chorób

Nasze ciało nie nosi w sobie zaprogramowanych chorób. Objawy choroby wskazują jedynie na to, że ciało stara się zapobiec poważnym komplikacjom czy nawet zagrożeniu życia. Zaczynamy chorować kiedy nasz układ odpornościowy jest zduszony i przytłoczony nagromadzonymi odpadami toksycznymi. Ciało reaguje na takie całkowite zablokowanie na wiele, często nieprzyjemnych, sposobów. Sposobami ciała na samoobronę i oczyszczenie się są często bóle, gorączka, infekcje, zapalenia i owrzodzenie. W poważniejszych przypadkach natychmiastowemu unicestwieniu pomaga zapobiec rak czy nagromadzenie się nalotu w ścianach tętnic.[33]

[33] Aby dowiedzieć się więcej na temat czterech głównych przyczyn chorób, jak one powstają oraz o prawdziwych przyczynach raka, chorób serca, cukrzycy oraz AIDS przeczytaj Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Większość przypadków wewnętrznego "uduszenia się" jest poprzedzone lub występuje wraz z blokadami kanałów żółciowych wątroby. Gdy wątroba, która jest głównym centrum odtruwania organizmu, zostaje zablokowana kamieniami żółciowymi, choroba staje się nieunikniona. Gdy tylko oczyścisz wątrobę ze wszystkich zatorów i zaczniesz prowadzić i utrzymasz zdrowy tryb życia i dietę, twoje ciało naturalnie powróci do stanu równowagi (homeostazy). Stan równowagi jest tym, co określamy jako "dobre zdrowie". Stare porzekadło mówi: "Szczypta profilaktyki jest lepsza niż cała garść lekarstw" i najlepiej sprawdza się ono w przypadku wątroby. Jeśli jest ona wolna od kamieni żółciowych pojawienie się jakiegokolwiek zaburzenia ogólnego stanu zdrowia jest niezwykle mało prawdopodobne. Posiadanie czystej wątroby to tak jak posiadanie czystego rachunku życiowego.

Firmy ubezpieczeniowe i ich klienci mogliby odnieść znaczne korzyści z płukania wątroby i woreczka żółciowego. Firmy takie mogłyby znacznie obniżyć stawki ubezpieczeniowe i wydatki, podczas gdy cała populacja cieszyłaby się o wiele lepszym zdrowiem, mniejszą ilością zwolnień w pracy oraz byłaby wolna od strachu i bólu, które zazwyczaj towarzyszą chorobom. Starsze pokolenia nie byłyby ciężarem, bo ich członkowie mogliby się sami sobą zajmować w coraz większym stopniu. Znacznie obniżyłyby się koszty opieki zdrowotnej, co może się okazać jedyną metodą na utrzymanie postępu i wzrostu gospodarczego w krajach takich jak Stany Zjednoczone czy Wielka Brytania. Jeśli obecna tendencja podnoszenia wydatków zdrowotnych w Stanach Zjednoczonych utrzyma się na takim poziomie, jak przez ostatnie dziesięciolecia, główne przedsiębiorstwa prawdopodobnie zbankrutują jeśli nadal będą oferowały ubezpieczenia zdrowotne jako dodatki pracownicze. W 200 l roku wydatki na służbę zdrowia w Stanach Zjednoczonych przekroczyły l trylion dolarów a w 2004 roku ich całkowity koszt był równy 1,9 tryliona. Stanowiło to 16 procent dochodu narodowego i nie zanosi się na obniżenie tej sumy. Wydatki na służbę zdrowia mają w ciągu następnego dziesięciolecia podwoić się do 4 trylionów dolarów. Dobrego zdrowia nie można wymiernie ocenić ilością pieniędzy wydaną na leczenie objawów chorobowych. Leczenie objawów oznacza konieczność dalszego leczenia ponieważ nie zwraca się uwagi na przyczynę powstania choroby, co pogarsza stan ogólny. Zgodnie z zasadami dzisiejszej medycyny, aby "skutecznie" uleczyć objawy, co sugeruje niewydolność działań, które podejmuje samo ciało, aby się uleczyć, pacjent musi uciec się do trujących leków, naświetlań czy operacji. Wszystkie z tych form ingerencji medycznej niosą ze sobą szkodliwe skutki uboczne, które z kolei stają się przyczynami nowych chorób i wymagają dalszego leczenia. Podejście na zasadzie szybkiego zaleczenia objawów chorobowych jest główną przyczyną chorób przewlekłych, przedwczesnych śmierci i oczywiście rosnących kosztów opieki zdrowotnej. Ponad 900 tysięcy ludzi umiera każdego roku niepotrzebnie w wyniku powikłań będących następstwem drogich zabiegów medycznych. Z drugiej strony, tak naprawdę wyleczenie choroby jest niezwykle tanie, tak samo jak zapobieganie powstawaniu nowych dolegliwości. Leczenie konwencjonalne staje się coraz droższe dla większości ludzi na świecie i w niedalekiej przyszłości stanie się prawdopodobnie rzadkim przywilejem. Jeżeli lekarze w Stanach Zjednoczonych zaczęliby przepisywać płukania wątroby i woreczka żółciowego jedynie pacjentom z chorobami woreczka pozwoliłoby to na powrót do normalnego życia 20 milionom cierpiących, jak również wyeliminowałoby lub zapobiegłoby to wielu powiązanym z nimi chorobom.

Płukanie wątroby pomaga wyleczyć o wiele większą liczbę schorzeń niż tylko przywrócić właściwą pracę wątroby i woreczka żółciowego. Pomaga ludziom aktywnie troszczyć się o swoje zdrowie do końca ich życia. Ubezpieczenie się na wypadek choroby nie gwarantuje życia bez chorób. Dobre zdrowie rozwija się naturalnie kiedy ciało uwalnia się od kamieni i innych toksycznych odpadów oraz gdy przestrzegasz podstawowych zaleceń utrzymania młodego ducha i witalności.

Poprawa trawienia, poziomu energii i witalności

"Dobre trawienie" składa się z trzech procesów:

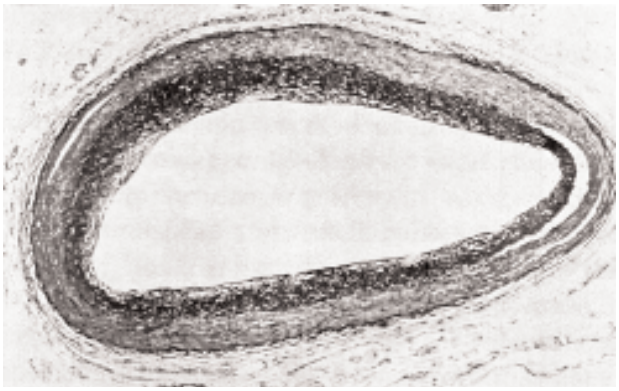
* Przyjęte pożywienie jest rozkładane na podstawowe elementy odżywcze.

* Składniki odżywcze zostają wchłonięte i dostarczone do wszystkich komórek a następnie odpowiednio zmetabolizowane.

* Produkty przemiany materii pochodzące z rozkładu i zużycia pożywienia są wydalane przez organy i układy wydalnicze.

Ciało potrzebuje prawidłowego trawienia aby zapewnić stałe i efektywne odradzanie się 60 do 100 trylionów komórek. Aby utrzymać stan równowagi ciało musi stworzyć 30 bilionów nowych komórek każdego dnia aby zastąpić taką samą ilość starych, zużytych czy uszkodzonych komórek. Jeśli proces ten przebiega bez zakłóceń dzień po dniu, rok po roku, nowe pokolenia komórek będą tak samo sprawne i zdrowe jak poprzednie. Nawet jeśli niektóre z nich, jak komórki mózgowe czy serca, nie mogą być zastąpione (teoria ta powoli traci ważność) ich cząstki składowe, jak atomy węgla, tlenu, wodoru i azotu (które wchodzą w skład powietrza, którym oddychamy), są i tak cały czas odnawiane.

Naturalna przemiana komórek w atomy nie jest jednak całkowita i nie przebiega sprawnie u większości ludzi żyjących w zabieganym świecie, który nie pozostawia zbyt wiele miejsca na zdrowy tryb życia oraz zrównoważoną dietę. Obecne społeczeństwo jest chore, bo je niezdrową żywność (i ma niezdrowe myśli). Dla porównania odżywcza dieta składa się z naturalnego, nieskażonego jedzenia oraz czystej, świeżej wody. Jedynie kilka społeczności zdołało zachować swoją młodość i zdrowie we wszystkich grupach wiekowych. Społeczności takie żyją w odległych i odosobnionych rejonach jak Góry Abchazji w Południowej Rosji, Himalaje w Indiach, Tybecie i Chinach, Andy w Południowej Ameryce oraz północna część Meksyku. Ich dieta składa się jedynie z wolnego od zanieczyszczeń, świeżego jedzenia. Na szczęście aby żyć zdrowo nie musisz przeprowadzać się z dala od cywilizacji. Tak naprawdę normalnym stanem rzeczy jest posiadanie zupełnie czystych żył w wieku 100 lat lub więcej (Rysunek 14).



Rys. 14: Przekrój tętnicy 100 letniej Amerykanki.

Oczyszczając ciało i troszcząc się o nie możemy wszyscy podnieść jakość naszego życia do wysokiego poziomu energii i witalności, co jest naturalnym stanem zdrowia, na jaki zasługuje każdy z nas.

Sprawnie funkcjonujący układ trawienny oraz wątroba wolna od kamieni żółciowych są podstawą do tego, aby ciało mogło regulować sprawną wymianę komórek bez odkładania w nim toksyn. To jest najlepsze dostępne antidotum przeciw starzeniu się i wszelkim chorobom.

Uwolnienie się od bólu

Ból jest wskaźnikiem jakiego używa ciało do identyfikacji i naprawy niektórych problemów lub złego funkcjonowania organów, układów, mięśni i stawów. Ból nie jest sam w sobie chorobą, ale oznaką prawidłowej odpowiedzi immunologicznej na nienaturalną sytuację. Nienormalna sytuacja może oznaczać blokadę limfy, krwi czy akumulację odpadów. Każda blokada fizyczna prowadzi do zmniejszenia zapasów tlenu. Tkanki pozbawione tlenu prawie zawsze sygnalizują taką sytuację bólem. Gdy ból zanika naturalnie przez oczyszczanie ciała lub usunięcie blokady (bez używania środków przeciwbólowych) oznacza to, że twoje ciało powróciło do stanu równowagi. Chroniczny ból wskazuje na to, że odpowiedź immunologiczna i zdolność ciała do samooczyszczania nie są wystarczające i że przyczyna pojawienia się problemu jest nadal aktywna i niewyleczona. Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego ze wszystkich kamieni może pomóc w wyeliminowaniu bólu z ciała, bez względu na to czy umieszczony jest on w stawach, głowie, nerwach, mięśniach czy organach. Ciało jest zdrowe na tyle, na ile zdrowe są krew i limfa. Jeśli zawierają one duże ilości toksyn, jak ma to miejsce w wypadku blokady wątroby, może pojawić się podrażnienie, stan zapalny oraz infekcja lub uszkodzenie komórek i tkanek w najsłabszym miejscu w ciele. Układ odpornościowy nie może leczyć ciała, jeśli funkcje trawienia, przemiany materii i wydalania odpadów są zaburzone w wyniku słabej pracy wątroby.

Uzdrawianie zależy od wydolności układu odpornościowego, którego główna część znajduje się w jelitach. Wątroba, która

jest głównym organem kontrolującym trawienie i przemianę materii na poziomie komórkowym, musi być wolna od wszelkich blokad (kamieni żółciowych), aby zapobiec nadmiernej pracy i przeciążeniu systemu. Jeśli odporność w jelitach jest mała, będzie ona również zmniejszona w pozostałej części ciała. Zanik bólu nastąpi automatycznie jak tylko ustąpią blokady i układ odpornościowy powróci do pełni sił i wydajności. Ból nie wymaga leczenia, chyba, że staje się nie do zniesienia. Nie trzeba walczyć z ciemnością nocy podczas gdy jedyną rzeczą jaką trzeba zrobić to włączyć światło. Tak naprawdę nie jest mądrym posunięciem zabijanie posłańca (bólu), który stara się ostrzec nas przed nadciągającym wrogiem. Ponieważ chroniczny ból wywołany jest chroniczną blokadą, wątroba, jelita, nerki i układ limfatyczny powinny zostać oczyszczone zanim zacznie się leczyć ból. W prawie każdym przypadku podejście takie usuwa cały ból i przywraca siły witalne wraz z właściwą pracą układu odpornościowego.

Bardziej giętkie ciało

Giętkość fizyczna jest wypadkową tego, jak dobrze organy, stawy, mięśnie i tkanka łączna oraz komórki są odżywione pożywieniem, które przyjmujemy, wodą, którą pijemy oraz powietrzem, którym oddychamy. Procesy trawienne i metaboliczne, które udostępniają te składniki odżywcze i substancje komórkom, muszą być w pełni sprawne dla utrzymania pełnego i długotrwałego zdrowia. Sztywność stawów i mięśni oznacza obecność kwaśnych produktów odpadowych w tych właśnie częściach ciała, jako skutek słabego funkcjonowania układów trawiennego i wydalniczego. Każdy, kto ćwiczy jogę, uprawia gimnastykę lub inną formę ćwiczeń i przeprowadzi kilka płukań wątrooy, zauważy znaczne zwiększenie elastyczności kręgosłupa, stawów i mięśni. Złogi soli mineralnych w karku i ramionach zaczną się zmniejszać i zaczną zanikać bóle i sztywność. Będziesz miał wrażenie, że całe ciało jest bardziej "zwięzłe" bo tkanka łączna wypełniająca przestrzeń międzykomórkową będzie bardziej wiotka i płynna.

Rzeka czystej i świeżej wody łatwiej płynie i ma do pokonania mniej przeszkód niż rzeka wypełniona ściekami i błotem. Jedną z najważniejszych funkcji wątroby jest utrzymanie krwi na tyle rzadką aby mogła przenieść składniki odżywcze do komórek, zebrać odpady i przenieść hormony przekaźnikowe do miejsc docelowych w odpowiednim czasie. Gęsta krew jest wspólnym mianownikiem dla większości chorób w ciele i przejawia się vi braku giętkości w poszczególnych częściach ciała, jak i innych objawach, włączając w to zmęczenie. Jeśli kręgosłup i stawy są trwale sztywne i obolałe wskazuje to, że większość organów wewnętrznych cierpi z powodu niewydolności układu krążenia. Krążenie krwi znacznie poprawi się po usunięciu kamieni blokujących wątrobę. Przejawi się to zwiększoną giętkością i ruchliwością całego ciała. Odpowiednio dobrany i regularny program ćwiczeń pomoże wesprzeć i utrzymać tą nową giętkość.

Giętkie ciało oznacza również otwartość i giętkość myślenia. Spięte ciało jest z kolei oznaką zastałego i pełnego obaw umysłu. Gdy ciało zostanie zaopatrzone w zasoby rzadszej krwi i stwardniałe struktury zaczną rozmiękać, twoje horyzonty myślowe staną się szersze i bardziej podatne na zmiany. Pozwoli ci to na lepsze wykorzystanie szans życiowych jakie pojawiają się przed tobą w chwili obecnej potęgując poczucie radości i spełnienia każdego dnia.

Odwrócenie procesu starzenia

Wielu widzi w starzeniu się nie unikniony fenomen, jakby chorobę, która w końcu ich zwycięży. Jednakże ten punkt widzenia odnosi się jedynie do "negatywnych" aspektów tego procesu. Możesz również spojrzeć na starzenie się jako na pozytywny proces rozwoju, który nadaje życiu głębi, zwiększa mądrość i ulepsza nasze doświadczenie i dojrzałość - wszystkie wartości, których trudno doszukać się w młodości. Negatywnym aspektem procesu starzenia się, który dostrzega większość ludzi są zaburzenia metaboliczne, które rozwijają się z czasem. Niechciane efekty starzenia się wynikają ze złego funkcjonowania na poziomie komórkowym. Gdy komórki nie są w stanie odpowiednio szybko usunąć nagromadzonych w ciągu doby odpadów, gromadzą część z nich w ścianach komórkowych. W zasadzie ściany komórkowe stają się komórkowymi "śmietnikami". Komórki nie są w stanie pozbyć się odpadów, bo otaczająca je tkanka łączna też jest nimi przepełniona (w wyniku blokady układu limfatycznego). W końcu nieodpowiednie pozbywanie się odpadów zaczyna być coraz bardziej dokuczliwe i widoczne w ciele. Nagromadzone odpady stopniowo odcinają komórki od dostaw tlenu, składników odżywczych i wody, i w coraz większym stopniu powodują pogrubienie ścian komórkowych. Błony komórkowe noworodka są niezwykle cienkie, prawie bezbarwne i przezroczyste. Przeciętna siedemdziesięcioletnia osoba ma błony komórkowe przynajmniej pięć razy grubsze niż u noworodka. Kolor takich błon jest często brązowy, a nawet czarny.

Ten proces degeneracji komórkowej określamy mianem "starzenia się".

W normalnym procesie starzenia się, który zaczyna się już w chwili narodzin, wszystkie komórki ciała są cyklicznie zastępowane nowymi. Z drugiej strony w zdeformowanym procesie starzenia się, nowe komórki nie sąjuż tak zdrowe jak były stare. Dotknięte tym procesem tkanki lub grupy komórek stają się słabsze i cierpią na niedożywienie, dając tym samym zły początek dla nowych komórek. W konsekwencji w niedługim czasie błony komórkowe nowych komórek również zostają zablokowane. Nie mają szans rozwinąć się w zdrowe, młode komórki. W miarę jak coraz więcej komórek i otaczającej je tkanki

łącznej zostaje nasycone toksycznymi substancjami, całe organy w ciele zaczynają starzeć się i stan ich pogarsza się.

Skóra, która jest największym organem naszego ciała, również zaczyna cierpieć z powodu niewystarczającej ilości składników odżywczych. W konsekwencji może spowodować to utratę części z jej dotychczasowej elastyczności, zmianę naturalnej barwy, suchość i szorstkość, może ona pokryć się wypryskami wypełnionymi odpadami przemiany materii. Na tym etapie negatywne aspekty procesu starzenia się zaczynają być widoczne na zewnątrz. Dlatego też oczywistym jest, że zewnętrzne objawy starzenia się są bezpośrednim wynikiem procesów zachodzących wewnątrz.

Pogorszenie trawienia i funkcji wątroby są głównymi przyczynami niewłaściwego metabolizmu komórkowego. Obie funkcje poprawią się znacznie, kiedy wątroba i woreczek żółciowy staną się wolne od wszystkich kamieni, a inne, toksyczne materiały zostaną usunięte z organów, tkanek i komórek dzięki prostym metodom oczyszczania (opisanych w niniejszej książce). Jak tylko komórki zaczną zrzucać swoją "ciemną skórkę" (co jest naturalnym następstwem oczyszczania), zwiększa się ich zdolność wchłaniania tlenu, składników odżywczych i wody, jak również wzrasta ich witalność. W miarę jak poprawia się metabolizm, uczucie zmęczenia i starości zastępuje poczucie odmłodzenia i dynamizmu. Czas naturalnego odwrócenia procesu starzenia się nastąpi samoczynnie jak tylko zaczną dominować pozytywne aspekty twojego życia.

Piękno wewnętrzne i zewnętrzne

Pozytywne efekty stale poprawiającego się metabolizmu komórkowego wpłyną na twój stosunek do siebie samego, jak również ujawnią się na zewnątrz. Osoby starsze wyglądają kwitnąco i młodzieńczo gdy są naprawdę zdrowe. Młodzi ludzie mogą wyglądać staro gdy ich ciała są przepełnione toksynami i zmęczone. Naturalnie, jeśli chcesz osiągnąć piękno zewnętrzne musisz najpierw zacząć od piękna wewnętrznego.

Jeśli twoje ciało nagromadziło dość dużo odpadów z przemiany materii, nie jest w stanie dać ci poczucia piękna i wartości. Nadal istnieją grupy autochtoniczne żyjące w odległych zakątkach świata, które cieszą się doskonałym zdrowiem i witalnością. Regularnie oczyszczają swoje wątroby, nerki i jelita olejkami, ziołami i płynami. Dzisiejsze społeczeństwa nie praktykują już tego i zamiast tego skupiają się na sztucznym poprawianiu wyglądu zewnętrznego, a w wypadku choroby, na leczeniu objawów zamiast usuwaniu przyczyn. Ci, którzy przeprowadzili serię płukań wątroby stwierdzili, że znacznie lepiej czują się w swoim ciele, życiu i otoczeniu. W wielu przypadkach poprawia się również samoocena i zdolność do doceniania innych w miarę oczyszczania ciała. Płukanie wątroby może znacznie poprawić witalność i przyczynić się do zwiększenia piękna wewnętrznego. To nie tylko spowolni lub nawet odwróci proces starzenia się, ale sprawi, że poczujesz się młodszy i bardziej atrakcyjny, bez względu na to ile naprawdę masz lat.

Poprawa zdrowia emocjonalnego

Płukanie wątroby ma bezpośredni wpływ na to, jaki mamy stosunek do siebie i innych. Będąc pod wpływem stresu mamy tendencję do irytacji, zdenerwowania, frustracji a nawet gniewu.

Większość ludzi uważa, że stres wywołany jest czynnikami zewnętrznymi, z jakimi muszą się zmagać w swoim życiu. Jednak jest to tylko częściowo prawdziwe. Nasze odpowiedzi na określone problemy, sytuacje czy ludzi są negatywne, bo nie jesteśmy sobie w stanie z nimi poradzić.

Wątroba, która utrzymuje układ nerwowy dostarczając mu składników odżywczych, również wpływa na to, jak reagujemy na stres. Kamienie żółciowe ograniczają właściwy transport składników odżywczych, co zmusza ciało do przedsiębrania wielu środków nadzwyczajnych, włączając w to nadmierne wydzielanie hormonów stresu. Na krótką metę taka reakcja pierwszej pomocy pozwala na utrzymanie większości funkcji w ciele, ale ostatecznie równowaga w ciele zostaje zaburzona tak samo jak w układzie nerwowym. Biorąc pod uwagę ten stan wytrącenia z równowagi, jakikolwiek nacisk z zewnątrz lub trudna sytuacja może wywołać przesadną reakcję, która z kolei może doprowadzić do poczucia bycia zestresowanym i przytłoczonym.

Nasze zdrowie emocjonalne jest ściśle połączone ze zdrowiem fizycznym. Oczyszczenie wątroby i utrzymanie jej w czystości pomoże utrzymać równowagę emocjonalną. Usuwając kamienie pozbędziesz się głęboko zakorzenionego gniewu i żalu, który mógł cię dręczyć przez dłuższy czas (ciało przechowuje różne emocje w odpowiednich częściach ciała).

Uczucie ulgi, jakie następuje po uporaniu się z przeszłością i nierozwiązanymi do tej pory problemami, sprawi, że poczujesz się jakbyś zaczął na nowo żyć. Ponadto uczucie wolności i euforii, które można odczuć natychmiast po płukaniu wątroby, wskazują na rodzaj życia jakiego możesz doświadczyć gdy tylko całkowicie uwolnisz wątrobę i woreczek z kamieni żółciowych.

Bardziej przejrzyste myślenie i zwiększenie kreatywności

Jasność myślenia, poprawa pamięci, kreatywności i zdolności skupienia uwagi zależą od tego jak dobrze odżywiony jest mózg i cały układ nerwowy. Niewydolny układ krążenia wywiera negatywny i przytłaczający efekt na wszystkie procesy

myślowe. To z kolei nadwyręża i obciąża układ nerwowy.

Z każdym nowym płukaniem wątroby, jakie przeprowadzisz zauważysz dalszą poprawę swoich zdolności umysłowych. Wiele osób stwierdziło, że ich umysł stał się mniej niespokojny i bardziej odprężony. Inni doświadczyli nagłego przypływu pomysłów, co zwiększyło ich wydajność w pracy i kreatywność. Artyści ogólnie doświadczają otwarcia się na nowy wymiar swojej twórczości, włącznie z ostrzejszym odbiorem kolorów, kształtów i form. Osoby pracujące nad technikami rozwoju duchowego lub samorozwoju mogą odczuć, że pozbycie się kamieni z wątroby pozwoli im na sięgnięcie do głębszych, wcześniej niedostępnych obszarów w nich samych i użycia większego potencjału umysłowego. Płukanie wątroby jest szczególnie korzystne w zrównoważeniu czakry splotu słonecznego. Splot słoneczny to centrum energetyczne w ciele odpowiedzialne za siłę woli, odbieranie energii i jej dystrybucję, jak również funkcjonowanie wątroby, woreczka żółciowego, żołądka, trzustki i śledziony. Ta centralna deska rozdzielcza aktywności fizycznej i emocjonalnej zaczyna znacznie lepiej funkcjonować po wykonaniu serii płukań wątroby.

Rozdział 7

Opinie na temat płukania wątroby

Płukanie wątroby, pozwala odczuć znaczną różnicę! Jestem " czterdziestosześcioletnią kobietą i przez całe życie zmagałam się z problemami ze zdrowiem. Jako dziecko miałam dość lekkie lecz liczne i ciągłe dolegliwości. Gdy dorosłam moje lekkie dolegliwości przerodziły się w poważne problemy zdrowotne. Moja droga ku zdrowiu była długa i niezwykle trudna. Robiono mi badania wziernikami, kłuto mnie igłami, skanowano, prześwietlano rentgenem, szpikowano środkami kontrastowymi i przeszłam pięć operacji. Przepisano mi znaczne ilości leków, które następnie brałam w różnych dawkach, od wysokich do bardzo wysokich, zwłaszcza antybiotyków. Zawsze było tak, że czułam się dobrze przez chwilę, ale moje problemy trwały dalej, za każdym razem powracając w innej części ciała, z objawami gorszymi niż poprzednio. W końcu, zmęczona systemem opieki medycznej i u kresu sił, zdecydowałam się skierować ku medycynie naturalnej. Czytałam wszystko, co tylko wpadło mi w ręce, przestałam przyjmować leki, zmieniłam dietę i poddałam się kilkakrotnym zabiegom oczyszczania jelita. Leczenie zaczęło przynosić rezultaty, moje zdrowie poprawiło się znacznie, lecz nadal potrzebowałam większej ilości terapii. Brakowało mi energii i musiałam przestrzegać ścisłej diety, aby zapobiec nawrotowi moich problemów. I wówczas moja przyjaciółka, niech Bóg ją błogosławi, dała mi książkę, o której sądziła, że może mnie zainteresować,*Niezwykłe płukanie wątroby i woreczka żółciowego*! W tej chwili jestem po sześciu płukaniach. Proces nie jest jeszcze zakończony, ale różnica rzuca się w oczy i mogę mówić o tym z wielkim przekonaniem. Ostatnie sześć miesięcy były dla mnie niezwykłe. Jak do tej pory wydaliłam około 2 tysięcy kamieni, od rozmiaru groszka do rozmiaru piłki golfowej. Dodatkowo odniosłam dodatkowe i niespodziewane korzyści wydalając mały guz i różnego typu pasożyty. Moja zmiana z bycia kruchą i chorowitą w pełną życia i silną osobę jest wprost niezwykła. Moje trawienie poprawiło się na tyle, że mogę normalnie funkcjonować, coś, na co nigdy wcześniej nie mogłam sobie pozwolić. Odkąd pamiętam cierpiałam z powodu choroby zatok. W tej chwili zaczynają się one leczyć w miarę jak zanikają moje alergie. Moi przyjaciele i rodzina zauważyli niezwykłe zmiany jakie we mnie zaszły, wprost nie mogę uwierzyć jak wielkie są moje zasoby energii. Moje przemiany fizyczne i umysłowe są tak niezwykłe, że pragnę je ogłosić całemu światu. Nie można od życia chcieć niczego innego. W codziennym życiu jestem gotowa podzielić się z każdym Niezwykłym płukaniem wątroby i woreczka żółciowego, z każdym kto pragnie pomóc sobie naturalnymi metodami i pragnie nowego życia. Uczucie to jest dla mnie tak nowe, że budzę się każdego ranka myśląc, że był to jedynie sen. Mój sen spełnił się! Życie bez zdrowia nie jest życiem. To niezwykłe, że moje życie nareszcie zaczęło się!!"

Debbie Perez, Niemcy

"Około trzy tygodnie temu zakończyłem moje dziesiąte płukanie wątroby i nie pojawiły się w nim kamienie. W przeciągu dwunastu miesięcy wydaliłem około 9 tysięcy kamieni. Czuję się o wiele zdrowszy, bez zmęczenia, z nieograniczoną energią. Przez rok, zanim zacząłem oczyszczanie, cierpiałem z powodu wielu chorób następujących jedna po drugiej, niezliczonych infekcji palców, zanokcicy, przez co musiałem być hospitalizowany i musiałem otrzymywać przeciwciała w formie kroplówki. Wówczas zachorowałem na ospę, a następnie na półpaśca, który pozostawił trwałe blizny. Wkrótce potem rozwinęło się zapalenie mózgu, które uszkodziło mój wzrok. Muszę przyznać, że na tym etapie moja chęć powrotu do zdrowia nie była silna. Od dłuższego czasu miałem luźne stolce. Nabawiłem się również poważnej infekcji w ustach, która według mojego dentysty niszczyła kość szczęki. Ale w tej chwili czuje się cholernie dobrze i to dzięki tobie i twojej cudownej książce. Z najlepszymi życzeniami".

Robert M, Wielka Brytania

Mój 33 letni klient jest miłym człowiekiem, któremu dwa lata temu wycięto niezłośliwy guz mózgu i który cierpiał na bóle głowy od l O roku życia. W rok po operacji nadal zmagał się z dużym bólem, opuścił wiele dni w pracy i całe dnie spędzał w łóżku drżąc z zimna i oblewany potami. W rok później jego chirurg musiał znowu naciąć mu czaszkę aby usunąć "ciśnienie wywierane przez płyn na mózg" (jako terapeuta czaszki jestem w stanie to zrobić używając jedynie rąk!). Bóle głowy nie ustępowały i miał uczucie jakby jego głowa była "nie jego", kiedy miał napady swędzenia przez 30 sekund kilka razy dziennie, co jest dość znacznym problemem zwłaszcza podczas prowadzenia samochodu. Zaleciłem mu więc płukania wątroby i jak do tej pory przeprowadził dwa. Ostatnie trzy tygodnie od zakończenia ostatniego płukania były "najlepszymi w jego życiu". Bez bóli głowy czy uczucia "nieswojej głowy", jego cera jest czysta i zdrowa, oczy są pełne blasku i przejrzyste, czuje się świetnie. Ilość kamieni jaką wydalił podczas drugiego płukania sięgnęła kilku tysięcy. Nie mógł uwierzyć własnym oczom. Jest niezwykle wdzięczny i zachwycony rezultatem i książką".

Geoffrey M, Lekarz z Wielkiej Brytanii

"Pomyślałam, że chciałby Pan usłyszeć ostatnie sprawozdanie mojego kardiologa, z którym widziałam się w poniedziałek, po roku od zawału." To był początek emaila, który niedawno przesłała mi Susan, moja 62 letnia klientka z Arizony. "Gdy go spotkałam był nieco zmieszany", pisze dalej, "ponieważ w sierpniu przestałam brać leki. Podczas rozmowy nadmienił, że chciałby mi przepisać kilka leków, abym znów zaczęła je brać, ale najpierw chciał zrobić echokardiogram i test wysiłkowy. Na oba zgodziłam się i zostały przeprowadzone w jego gabinecie. Gdy byłam na bieżni zaczęłam czuć się zmęczona, więc powiedziałam jego asystentce, że zaczynam się męczyć, a ona na to, że ja może tak, ale moje serce wcale nie! Powiedzieli, że echokardiogram i wyniki testu wysiłkowego były w normalnych granicach. Gdy kardiolog wrócił do gabinetu powiedział: 'Jestem całkiem zaskoczony, po prostu całkiem zaskoczony. Wyniki tych testów wskazują na zdrowe serce bez uszkodzeń! Więc może pani iść do domu, kontynuować to, co robiła pani do tej pory i wrócić do mnie za sześć miesięcy. Nie wspomniał już ani słowem o lekach." Wiadomość zakończyła wyrazami wdzięczności za wszystkie rady i rekomendacje, które dały jej siłę aby odzyskać zdrowe, normalne serce. Susan jest przykładem tysięcy pacjentów, u których stwierdzono nieuleczalną chorobę serca, a którzy dzięki płukaniu wątroby, zmianie diety i trybu życia pokonali przeszkody.

Susan M, Arizona

"Kamienie żółciowe miałem od mniej więcej 15 lat. Pierwszy raz gdy przeprowadziłem płukanie, wydaliłem dosłownie tysiące kamieni. Ostatnie z nich były zbite razem i miały wielkości mojej pięści. Obyło się bez żadnego bólu".

p. B., Hiszpania

"Jestem 46 letnim menadżerem w firmie deweloperskiej ze środkowego zachodu i musiałem przyjmować leki na niedoczynność tarczycy. W rezultacie musiałem dwukrotnie w ciągu roku poddawać się badaniom krwi, aby sprawdzić mój układ dokrewny. Dwa lata temu badania krwi wykazały podniesiony poziom cholesterolu do 229 mg% [200 mg na 100 ml]. Mój endokrynolog chciał żebym zaczął przyjmować lek obniżający cholesterol o nazwie Lipitor, którą to sugestię natychmiast odrzuciłem. Kilkakrotnie odwiedziłem Andreasa Moritza, który nauczył mnie jak zmienić dietę i oczyścić wątrobę. Po dwóch płukaniach poziom cholesterolu spadł do 177 mg%. Mój 65 letni lekarz nie mógł uwierzyć wynikom badań. Jeszcze nigdy nie widział tak nagłej poprawy. Był zaintrygowany i chciał się dowiedzieć więcej na temat płukań wątroby.

Dodatkowo moja dawka leku Synthyroid® na moją niedoczynność tarczycy została ograniczona z 0,175 do 0,125 mg przez ostatnie 2 lata i czekają mnie dalsze ograniczenia. Ostatnio skończyłem moje szóste płukanie i nie mogę się doczekać dalszej poprawy zdrowia i witalności."

Bryant Wangard, Minnesota

"Dzień po płukaniu jelita, po wydaleniu około 150 kamieni, poczułem jakby one wszystkie na raz chciały się znaleźć w moim jelicie. Następnie poczułem jak ta masa przemieszcza się od samego początku do końca jelita, bardzo dziwne uczucie. Jednak po dojściu do końca nie mogłem jej wydalić. Po dwóch dniach oczekiwania wziąłem kolosan. [35] Na trzeci dzień wydaliłem rozdrobniony kolosanem stolec, ale po spłukaniu ciemnego szlamu okazało się, że w środku był wielki kamień żółciowy.

[35] Kolosan jest skuteczną metodą oczyszczania jelita grubego opisaną w Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Miał rozmiar piłki golfowej i wydaliłem go wraz z innymi, wielkości mniej więcej średniej monety. Nie mogłem w to uwierzyć. Zadzwoniłem do terapeuty i poprosiłem o kolejne płukanie jelita, bo nadal miałem uczucie, że znajduje się w nim więcej kamieni. Przeprowadził płukanie i okazało się, że wydaliłem kolejne 100 kamieni wielkości małej monety. Myślałem, że na tym koniec, ale podczas czterech kolejnych dni z każdym stolcem wydalałem wiele więcej kamieni. Sądzę, że w sumie wydaliłem około tysiąca kamieni różnego rozmiaru, od dużych po zupełnie małe. Ojej, co za przeżycie, nie mogę uwierzyć,

że w tak małym ciele zmieściło się aż tyle kamieni. Znacznie podniósł mi się poziom energii a mój brzuch jest płaski i miękki. Czuję się jak nowonarodzony ."

D. P., Niemcy

"Jestem po moim dziewiątym płukaniu wątroby i jestem niezwykle zadowolona z wyników. Pod koniec dnia podczas ostatniego płukania wydaliłam uwapniony kamień, który miał około 7,5 cm długości i 4 cm szerokości (Rysunek 6b), a następnie około 100 małych, ale również uwapnionych kamieni. Najwidoczniej kamienie te przez wiele lat blokowały mój woreczek żółciowy uniemożliwiając mojej wątrobie właściwe odtruwanie krwi i ciała. Po każdym kolejnym płukaniu wydalałam setki kamieni z niesamowitym natychmiastowym rezultatem: bielsze, bardziej lśniące oczy, pogodniejsze usposobienie, znacząco obniżone poziomy frustracji i gniewu oraz poprawa funkcji trawiennych. Jednakże nic nie podziałało jak dziewiąte płukanie. Dolegliwości i bóle, które dokuczały mi w całym ciele przez tyle lat zniknęły w ciągu nocy, włączając w to chroniczną sztywność karku/ramion, pleców i stawów. Wcześniej nawet niewielki ucisk podczas masażu shiatsu czy zabiegów kręglarza powodował silny ból. Teraz nie czuję zupełnie bólu. Zanim zaczęłam oczyszczanie przyjmowałam ponad tuzin różnych tabletek i suplementów. Zaledwie po jednym płukaniu mogłam przestać przyjmować leki na tarczycę, które brałam przez ostatnie 5 lat.

Jako osoba w średnim wieku rozpoczynająca okres menopauzy zdziwiłam się, gdy moje cykle miesiączkowe wróciły zaledwie po kilku płukaniach, co oznaczało, że zbyt wczesne rozpoczęcie menopauzy wywołane było blokadą wątroby i jelit. Innym cudownym dodatkiem był wzrost pożądania i wzmożone poczucie bycia atrakcyjną, zmniejszona chęć jedzenia niezdrowej żywności i ogólnie odmłodzone samopoczucie - zaczęłam być o wiele radośniejsza i bardziej optymistycznie nastawiona niż 10 lat wcześniej. Składam serdeczne podziękowania na ręce Andreasa Moritza za to, że udostępnił tą niesamowitą pomoc, a w moim wypadku, za uratowanie życia."

L.M Kalifornia

"Aż do 11 płukania nie zauważyłem większych zmian, prócz tego, że wydaliłem ponad 2 tysiące kamieni. Jednak po ostatnim płukaniu trądzik, który miałam od 14 roku życia zniknął na całe 13 dni (i jak do tej pory nie powrócił). Jest to dla mnie ogromna zmiana fizyczna, bo przez ostatnie 22 lata nie mogłam spojrzeć co rano w lustro. Pomimo tego, że gdy dorosłam trądzik zdawał się być dość łagodny, nadal był nieprzyjemny. Przeszłam przez ciężki okres w liceum ze względu na okresy kiedy pojawiał się w wielu miejscach na ciele. Uważam to za cud, że mogę komuś spojrzeć prosto w oczy nie będąc zawstydzoną wyglądem swojej twarzy. To niesamowite uczucie!"

P. V, Minnesota

"Przeprowadziłem płukanie czterokrotnie wydalając wiele kamieni. W październiku zeszłego roku lekarze chcieli abym poddał się nagłej operacji, ale bóle zniknęły a moje trawienie poprawiło się."

Alexi, USA

Moja historia:

"Gdy miałem osiem lat, mój wujek - który był jednym z najlepszych irydologów [36] w Niemczech w tamtym czasie - zbadał moje oczy i powiedział, że mam "kamienie" w wątrobie. Od 6 roku życia miałem problemy z trawieniem. Przez następne 12 lat przeszedłem przez takie choroby jak: reumatyzm młodzieńczy, arytmia, chroniczne zaparcia, chroniczne bóle głowy i migreny, przerażające koszmary, anemię, choroby skóry i skrzywienie kręgosłupa.

[36] Irydologia to nauka o czytaniu z oka i jest medycznie akceptowaną metodą diagnostyczną w Niemczech i kilku innych krajach. Dość szybko może stwierdzić obecność i przyczynę dolegliwości fizycznych przez uważne studiowanie tęczówki.

Co cztery do pięciu tygodni mdlałem na mszy w kościele lub stojąc w kolejce w banku czy na poczcie. Omdlenia te stawały się coraz gorsze i zaczęły im towarzyszyć wymioty i biegunki. Po każdym z nich spędzałem trzy do czterech dni w łóżku. Żaden z lekarzy nie potrafił określić przyczyny osłabiających objawów. W wieku 15 lat zacząłem dogłębne studiowanie układu trawienia i zmieniałem kilkakrotnie dietę, aby dociec, czy to co zjadam wpływa na moje dolegliwości.

W końcu zrozumiałem, że zatruwałem swój organizm pożywieniem pochodzenia zwierzęcego (mięsem, rybami, drobiem, jajami, serem i mlekiem). Po całkowitym wyeliminowaniu tych produktów większość moich objawów zniknęła, włączając w to zapalenie stawów, i arytmię. Jednak moja wątroba wydawała się nadal nie funkcjonować zbyt dobrze, nadal utrzymywało się skrzywienie kręgosłupa i zmierzałem ku kolejnej serii kryzysów. Mniej więcej dziesięć lat później moje omdlenia przerodziły się w poważne ataki bólu woreczka żółciowego. Kamienie, które zobserwował mój wujek, rozrosły się i zwiększyła się ich ilość. [*Uwaga: Jeśli kamienie nie zostaną całkowicie usunięte będą cały czas blokowały przepływ żółci, co spowoduje narastanie nowych kamieni.*] Ogółem przeszedłem około czterdziestu bolesnych ataków, z których każdy trwał od trzech do dziesięciu

dni. Zazwyczaj towarzyszyły im wymioty i biegunki, bóle głowy, niezwykle silne bóle pleców i bezsenne noce. Ponieważ nigdy nie brałem środków przeciwbólowych, leków czy szczepionek, nie były one rozwiązaniem dla moich problemów. Ponadto chciałem dociec ich prawdziwej przyczyny. Zacząłem próbować różnych ziół, zabiegów i metod oczyszczania wątroby stosowanych przez różne kultury na świecie od tysięcy lat.

Spośród wszystkich metod, które przestudiowałem, przetestowałem, spróbowałem i poprawiłem, procedura opisana w niniejszej książce okazała się być, w moim przypadku, najbardziej skuteczna. Podczas mojego pierwszego prawdziwego płukania wydaliłem około 500 kamieni. Ataki bólu woreczka żółciowego zniknęły tego samego dnia. Inne problemy, jak bóle pleców, stawów, skrzywienie kręgosłupa i problemy z trawieniem, stawały się coraz mniej dokuczliwe z każdym kolejnym płukaniem. Po dwunastu płukaniach i wydaleniu około 3 i pół tysiąca kamieni, moja wątroba była zupełnie czysta i wreszcie moje zdrowie zaczęło być takie, jakie zawsze chciałem żeby było. Dzisiaj ludzie podziwiają moją młodzieńczą energię, chęć do życia, sprawne i giętkie ciało, rzeczy, o których jedynie mogłem marzyć trzydzieści lat temu."

Rozdział 8

Najczęściej zadawane pytania

Poniżej znajdują się najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi odnośnie kamieni żółciowych, płukania wątroby i woreczka żółciowego oraz utrzymania w zdrowiu jelita grubego.

P. Czy możliwe jest, że niewielkie ilości kamieni w wątrobie mogą być naturalne lub nawet przynosić korzyści?

O. Zdecydowanie nie. Kanały żółciowe transportują żółć z komórek wątroby do jelit tak samo, jak rury doprowadzają wodę do domu czy działki. Blokada ich powoduje odcięcie dopływu tlenu i substancji odżywczych do komórek wątroby. Jest to niezgodne z naturalna budową ciała. Dlatego też blokada kanałów żółciowych nie może przynieść żadnych korzyści. Żółć również usuwa toksyny z wątroby, a zatkane kanały uniemożliwiają wykonywanie tej podstawowej funkcji, co z kolei prowadzi do uszkodzenia wątroby i podniesienia poziomu stężenia toksyn w ciele. Jedynym "celem" dla jakiego kamienie znajdują się w wątrobie jest wyłapanie i zneutralizowanie trucizn, które w innym wypadku znalazłyby się w jelitach. Jednakże, jak wielokrotnie pokazałem we wcześniejszych rozdziałach, wpływa to negatywnie na funkcje wątroby, co z kolei pociąga za sobą daleko idące skutki dla całego ciała.

P. Wydaliłem kamienie kilkanaście dni po płukaniu jelita po ostatnim płukaniu wątroby i czułem się bardzo zmęczony, dopóki wszystkie nie zostały usunięte. Co mogę zrobić, aby kamienie wydostające się z wątroby opuściły całkowicie moje ciało?

O. Większość osób usuwa kamienie podczas płukania jelita, któremu poddają się po płukaniu wątroby. Jeżeli nadal będzie utrzymywało się uczucie "nieswojej" głowy, zmęczenie lub objawy zatrucia, użyj jednego ze środków oczyszczających jelita jak kolosan, sok z aloesu, olej rycynowy i temu podobne.

Zaprzestań używania tych środków jak tylko zniknie uczucie dyskomfortu. W niektórych przypadkach przewężeń jelitowych i innych znacznych blokad, może stać się konieczne przeprowadzenie drugiego płukania. Trudności te pojawiają się, choć rzadko, w wyniku występowania u niektórych ‚jelita spastycznego", chronicznej dolegliwości w części jelita grubego, która zatrzymuje stolec.

P. Jestem w ciąży. Czy mogę przeprowadzać płukanie?

O. Pomimo tego, że płukanie wątroby nie ma żadnych znanych skutków ubocznych dla matki czy dziecka, na wszelki wypadek zalecałbym odłożenie płukania do przynajmniej siódmego tygodnia po porodzie. W przyszłości zalecałbym usunięcie wszystkich kamieni żółciowych serią płukań wątroby przed poczęciem. To zapewni najlepsze zdrowie, tak dla matki jak i dziecka w trakcie ciąży i po porodzie. Znam jednak kilka kobiet, które będąc w ciąży przeprowadziły zakończone sukcesem płukania wątroby bez jakichkolwiek problemów.

P. Nie mogę znieść soku jabłkowego. Czy istnieje możliwość zastąpienia go?

O. Kwas jabłkowy w soku jabłkowym wydaje się mieć najlepsze właściwości, aby przygotować wątrobę i woreczek żółciowy do wydalenia kamieni łatwo i skutecznie. Spróbuj pić sok jabłkowy bardzo wolno lub bardzo szybko. Jeśli nadal nie będziesz mógł go znieść, możesz zastąpić go 1500 do 2000 mg kwasu jabłkowego rozpuszczonego w dwóch szklankach wody. Sok z żurawin, zioło *gold coin grass* i *ocet jabłkowy* są dość dobrymi substytutami. (Szczegóły znajdziesz w rozdziale 4).

P. Czy lepiej jest przeprowadzać płukania w odstępach dwóch do trzech tygodni czy rozłożyć je na dłuższy okres czasu,

na przykład co dwa, trzy miesiące?

O. Sam możesz zdecydować. Ze swojej strony zalecałbym kontynuowanie płukań w regularnych odstępach do czasu usunięcia wszystkich kamieni. Czasami odkładanie płukania przez dwa miesiące lub dłużej może spowodować, że następne płukanie może być trudniejsze i mniej skuteczne. Po płukaniu wątroby potrzeba około dwóch tygodni na to, żeby kamienie z tyłu wątroby przesunęły się na tyle aby możnaje było wydalić przez dwa kanały żółciowe (wychodzące z wątroby) i aby kolejne płukanie przyniosło zamierzony efekt. Możesz przeprowadzić kolejne płukania co trzy tygodnie, aż do czasu gdy zostaną usunięte wszystkie kamienie lub możesz też poczekać nieco dłużej. Jeśli zdecydujesz się na płukanie co dwa tygodnie zacznij pić sok jabłkowy po dwóch tygodniach od ostatniego głównego wypróżnienia. Większość osób woli przeprowadzać płukanie raz w miesiącu. W każdym razie, ważne jest abyś pozbył się wszystkich kamieni, dużych i małych. Kilka małych, zlepionych razem w jedną bryłę w kanale żółciowym może wywołać nieprzyjemne odczucia, jak niestrawność, wzdęcia, bóle głowy, bóle pleców i tak dalej.

P. Czy powinnam unikać przeprowadzania płukania podczas menstruacji?

O. Mimo, że płukanie i tak przyniesie zamierzone efekty podczas miesiączki, kobietom jest lepiej i wygodniej przeprowadzać je przed lub po zakończeniu menstruacji. Ponadto krwawienie miesiączkowe jest także formą oczyszczania ciała i lepiej gdy ciało nie jest poddawane czyszczeniu w dwóch miejscach jednocześnie.

P. Czy niezbędne jest płukanie jelita przed i po płukaniu wątroby?

O. Aby uzyskać najlepsze rezultaty płukanie wątroby zawsze powinno poprzedzać i kończyć płukanie jelit. (Przeczytaj też podrozdział Nie zanieczyszczaj swojego jelita grubego w rozdziale 5). Najszybszą i najlepszą metodą rozluźniania spastycznych i zablokowanych odcinków jelita grubego jest płukanie jelitowe. Gdy terapeuta potwierdzi, że twoje jelito jest już czyste, możesz przestać przeprowadzać płukania przed płukaniem wątroby i zastąpić je jedną z pozostałych metod oczyszczania jelit. Jednak nadal przeprowadzaj płukanie jelita grubego po płukaniu wątroby, najlepiej w ciągu pierwszych trzech dni. Usuwają one kamienie żółciowe, które ugrzęzły w jelicie grubym.

Z doświadczenia wiem, że zawsze jakieś z nich pozostaną i mogą stać się źródłem zatrucia organizmu, podrażnień i stanów zapalnych. Zalecam abyś nie przeprowadzał płukań wątroby jeśli nie przeprowadzisz następnie płukania jelit.

P. Jak do tej pory przeprowadziłem trzy płukania wątroby i wydaliłem około 900 do 1000 kamieni różnych rozmiarów i kolorów. Większość z nich wydaliłem podczas drugiego i trzeciego płukania. Kiedy poprawi się stan mojej wątroby?

O. Funkcjonowanie wątroby poprawiło się z chwilą usunięcia pierwszych kamieni. Kamienie żółciowe, które blokowały wątrobowe kanały żółciowe dusiły komórki wątroby, które znajdowały się wokół nich. Wydalenie kamieni przez płukanie wątroby pozwoli im znowu na "oddychanie", wyprodukowanie większej ilości żółci i lepszego usuwania toksyn z organizmu. Mimo tego, że większe kanały nadal będą się blokowały ze względu na to, że kamienie z mniejszych kanałów przesuną się do nich, w końcu one także zostaną oczyszczone (przez powtarzające się płukania). Gdy tylko wszystkie kamienie zostaną usunięte, cała wątroba odnowi się i przywrócone zostanie jej normalne funkcjonowanie. Wtedy będziesz mógł zaobserwować trwałe korzyści.

P. Jak długo trzeba czekać zanim zauważy się pełne korzyści z przeprowadzenia serii, powiedzmy ośmiu, płukań wątroby?

O. Jak tylko wątroba usunie ostatni kamień żółciowy, twoje funkcje trawienne znacznie się poprawią, co będzie miało korzystny wpływ na każdą część ciała. Daje to również możliwość całemu ciału oczyszczenia się i naprawienia zniszczeń, które powstały w wyniku nagromadzenia się kamieni żółciowych w wątrobie i woreczku żółciowym. Jakiekolwiek oczyszczanie, które może pojawić się w wyniku usunięcia kamieni powinno być uznane za pozytywny efekt uboczny. Jeśli usunie się inne przyczyny złego samopoczucia (*przeczytaj podrozdział Proste wskazówki pozwalające uniknąć powstawania kamieni żółciowych, rozdział 5*), faza ta będzie krótka i zastąpi ją odnowione dobre samopoczucie i witalność.

Gdy tylko wątroba zostanie oczyszczona, potrzeba około sześciu miesięcy do tego, aby funkcjonowanie wątroby powróciło do normy. Czysta wątroba jest jedną z najlepszych gwarancji na życie wolne od chorób.

P. Mam 76 lat i cierpię na osteoporozę, problemy z trawieniem i kilka innych dolegliwości. Czy dla kogoś w moim wieku płukanie wątroby może przynieść korzyści?

O. Wiek nie jest przeszkodą dla ciała by było zdrowe. Tak długo, jak oddychamy, płukanie wątroby może pomóc poprawić funkcjonowanie wątroby i zwiększyć zasoby składników odżywczych dostępnych dla komórek ciała. Negatywnym aspektem starzenia się jest po prostu pogarszający się stan niedożywienia i zwiększonej toksyczności, oba te stany mogą zostać wyleczone dzięki serii płukań wątroby i zmianie diety. Osoby starsze doskonale reagują na płukanie wątroby i widać po nich zwiększone

zasoby energii, poprawę zdolności poruszania się i jasności myślenia, apetytu, polepszoną reakcję na bodźce zewnętrzne i ogólne zadowolenie z siebie. Dodatkowo, oprócz poprawy ich kondycji fizycznej i psychicznej, mówią o tym, że czują się jakby" wrócili do życia ". Żadna osoba starsza nie powinna umierać wycieńczona chorobą.

Gdyby tylko płukania wątroby zostały wprowadzone do domów starców i ośrodków opieki nad osobami starszymi pomogłyby w przywróceniu zdrowia, godności, samodzielności w ich życiu, a może nawet pomogłyby im rozpocząć nowy, aktywny okres ich życia.

P. Badanie USG wykazało, że mam stłuszczoną wątrobę. Całe ciało jest spuchnięte, mam kilka guzków w piersiach i na tarczycy. Mam bardzo wysoki cholesterol i często zwracam jedzenie. Czy płukanie wątroby jest mi w stanie pomóc?

O. Jak do tej pory nie ma leczenia konwencjonalnego, które usunęłoby złogi tłuszczowe z wątroby. Jednakże, możesz udowodnić sobie i swojemu lekarzowi, że możesz zmniejszyć, a nawet pozbyć się wszystkich złogów tłuszczu z wątroby oczyszczając jej drogi żółciowe z kamieni żółciowych. Wątroba mogła odłożyć tłuszcz z wielu powodów, włączając w to nadmierne spożycie białka, cukru i alkoholu, stres, niedosypianie, a przede wszystkim aby zatrzymać szkodliwe substancje. Jakakolwiek była przyczyna lub przyczyny zablokowania wątroby, jeśli poddasz się kilkakrotnemu płukaniu wątroby, jej stan poprawi się i będzie mogła dokonać niezbędnych napraw, na tyle na ile będzie to możliwe. Możesz pomyśleć o następnym badaniu USG (choć na ogół nie zalecam poddawania się jakimkolwiek prześwietleniom) po szóstym lub ósmym płukaniu i lekarz może porównać jego wyniki z poprzednimi. Różnica dosłownie rzuci się w oczy. Gdy tylko oczyścisz wątrobę ze złogów tłuszczu, zaczną one zanikać również w innych częściach ciała jak piersi, tarczyca, żyły i inne. To wszystko, oczywiście, zależy oczywiście od tego, czy utrzymasz zrównoważoną, najlepiej wegańską, dietę z niewielką ilością białek oraz zdrowy tryb życia.

P. Czy przyjmowanie soli angielskiej ma szkodliwe skutki? Podczas płukania czuję, że mój odbyt jest obolały.

O. Sól gorzka (siarczan magnezu) występuje na obszarach górskich i zawarta jest także w soli morskiej. Jest również produkowana syntetycznie przez połączenie naturalnych minerałów. Jeśli wątroba jest zablokowana, sól gorzka nie ma żadnych negatywnych efektów ubocznych. Jeśli masz obolały odbyt oznacza to, że podczas płukania uwolniłeś silne toksyny, nie dlatego, że użyłeś soli gorzkiej. Jeśli twój przewód pokarmowy byłby całkowicie wolny od toksycznych złogów, magnez z soli angielskiej po prostu zostałby ponownie wchłonięty i nie wywołałby dalszych wypróżnień. (Magnez jest bardzo silnym środkiem przeczyszczającym). Nie byłoby żadnego podrażnienia ani skutków ubocznych, jak skurcze, gazy, nieświeży oddech i tak dalej. Te rodzaje dyskomfortu wynikają jedynie z uwalniania się toksyn. Sól gorzka przechodzi przez liczne zmiany biochemiczne przechodząc przez jelito cienkie. Innymi słowy, gdy sól gorzka dociera do jelita grubego nie jest w takiej samej postaci w jakiej ją spożyłeś.

Jeśli okaże się, że podczas poprawnego płukania wątroby ostatnie osiem do dziesięciu wypróżnień rano lub po południu składa się głównie z wody bez kamieni, lub białych cząsteczek cholesterolu możesz zmniejszyć dawkę ostatnich dwóch porcji soli gorzkiej, każdą o połowę. Jeżeli nie tolerujesz soli gorzkiej spróbuj użyć cytrynianu magnezu lub innych naturalnych środków przeczyszczających, które działają równie szybko, jak olej rycynowy, kolosan czy oxypowder. Ostatnie dwa produkty zawierają mieszankę różnych tlenków magnezu. (*Przeczytaj Informacje o produktach na końcu tej książki*). Ujemną stroną działania środków przeczyszczających innych niż sól gorzka jest to, że nie powodują one rozszerzenia dróg żółciowych w takim stopniu jak sól gorzka - co jest ważną częścią płukania.

P. Czy każdy rodzaj oliwy z oliwek może być użyty do płukania?

O. Oliwa z oliwek powinna być tłoczona na zimno i nie powinna mieć jakichkolwiek dodatków. Zazwyczaj najlepsza jest oliwa typu "Extra Virgin" ale najlepiej uważnie przeczytać etykietkę. Powinno być wyraźnie napisane, że nie została ona zmieszana z innymi olejami. Niestety, w niektórych krajach oliwa oznaczona jako "extra virgin" w 80 procentach zawiera olej sojowy. Prawdziwa oliwa z oliwek ma zielonkawo-złoty odcień. Najlepiej smakuje oliwa naturalna (typu "organic"). Jeżeli masz wątpliwości co do autentyczności przeprowadź test kinezjologiczny na mięśniu.[37] Do celów płukania użyto także innych olejów, ale nie były tak skuteczne.

[37] Istnieje wiele książek i kaset, które mogą cię nauczyć jak zastosować tą prostą metodę sprawdzenia. Test ten może ci od razu powiedzieć, czy dany produkt jest dla ciebie korzystny lub nie. Dokładny opis przeprowadzenia tego testu znajdziesz w Ponadczasowych tajemnicach zdrowia i odmładzania.

P. Przeczytałem na internecie, że niektóre z kamieni, które są wydalane to tylko stwardniałe kawałki oliwy z oliwek. Czy jest to prawda?

O. Niektórzy ze znanych zielarzy, lekarzy i osób ze środowisk leczniczych chcą podważyć pozytywne skutki, jakie przynosi płukanie wątroby nazywając te kamienie żółciowe "mydlanymi kamieniami" z oliwy lub mówiąc, że są one odpowiedzią

wątroby na znaczne ilości wypitej oliwy z oliwek. Osoby te mają swój cel w wypowiadaniu takich, a nie innych opinii i nie zamierzam tego komentować. Zdecydowanie sami nie poddali się nigdy płukaniu. Inaczej zdaliby sobie sprawę, z czego złożone są te kamienie i co może stać się z ich ciałem gdy je usuną. Poniżej znajdują się odpowiedzi na zarzuty:

1. Oliwa z oliwek nie pochłania nieprzyjemnego zapachu, który można wyczuć przy większości wydalonych kamieni. Zapach ten nie jest podobny do zapachu kału.

2. Oliwa nie może zbić się w tak twarde i zbite struktury, nawet jeżeli poddano by ją obróbce chemicznej lub laboratoryjnej. Jest to tym mniej prawdopodobne, że czas w jakim oliwa wędruje przez przewód pokarmowy jest niezwykle krótki i brak w nim jakichkolwiek czynników, które powodowałyby jej krzepnięcie.

3. Analiza uwolnionych kamieni potwierdza, że większość z nich zawiera podstawowe składniki żółci. Mogą one również zawierać inne składniki organiczne. Wiele z tych kamieni składa się z wielu warstw starej, zabarwionej na ciemnozielono żółci, która nie powstaje w ciągu jednej nocy. Pozostała część kamieni to zwykłe uwapnione kamienie, które można znaleźć w woreczku żółciowym. Ciemno-czerwone lub czarne kamienie bilirubiny, które niektórzy wydalaj ą podczas swoich płukań, na pewno nie powstają z "mydlanych kamieni" z oliwy z oliwek.

4. Mikstura oliwy z oliwek nawet nie przechodzi przez wątrobę bo nie jest wymieszana z jedzeniem. Dlatego też podczas płukania wątroba nie robi nic innego jak wydala kamienie i żółć. Ani wątroba ani jelito cienkie nie są w stanie wyprodukować kamieni mydlanych.

5. Jak tylko wątroba i woreczek żółciowy całkowicie się oczyszczą, kamienie przestaną być wydalane po wypiciu mikstury oliwy i soku z cytrusów. Jeśli kamienie te faktycznie byłyby zrobione z oliwy z oliwek pojawiałyby się także podczas płukania po całkowitym oczyszczeniu wątroby gdy kanały żółciowe są czyste i otwarte. Jednak tak się nie dzieje. Płukanie nie powoduje wydalania dalszych kamieni gdy wątroba zostanie całkowicie oczyszczona, niezależnie od tego ile oliwy wypijesz. Ponadto oliwa spożyta podczas płukań nie zawsze przynosi takie same efekty. Podczas jednego płukania może zostać wydalone jedynie 50 kamieni, podczas gdy następne może przynieść ich aż 1 000.

6. Ponieważ niektóre osoby nie mogły pić oliwy z oliwek użyły bezbarwnego oleju makadamii podczas swoich płukań i wydaliły dokładnie takie same kamienie, zabarwione na zielono. Kamienie cholesterolu wyglądające dokładnie tak samo można znaleźć w kanałach żółciowych w wątrobach, które zostały wycięte.

7. Jeżeli kamienie byłyby jedynie zlepkami oliwy, dlaczego tak wiele osób zostaje wyleczonych z przewlekłych schorzeń jak astma, alergie, rak, problemy z sercem, cukrzyca, a nawet paraliż po wydaleniu znacznej ilości "kamieni mydlanych" podczas ich płukań?

8. Wiele osób wydaliło kamienie różnego koloru: czarne, czerwone, zielone, białe, żółte i brunatne. Oliwa z oliwek nie zawiera żadnych barwników, które mogłyby zabarwić kamienie na różne kolory.

9. Osoby, które wysłały swoje kamienie do analizy otrzymały odpowiedzi, że prawie wszystkie z nich składają się z cholesterolu i soli mineralnych. Składniki te są identyczne z tymi, jakie można znaleźć w kamieniach cholesterolu z usuniętego woreczka żółciowego. Niewielka ilość "kamieni" składała się z materii organicznej niewiadomego pochodzenia. Mogła ona być uwięziona w kanałach żółciowych wraz z kamieniami żółciowymi.

10. Sporo osób, włączając mnie samego, wydaliło zielone kamienie cholesterolu wieczorem, w dniu płukania, zanim wypiło miksturę oliwy. Inni, którzy przeprowadzili płukanie kilkakrotnie, mówili, że zdarzało im się wydalać kamienie podczas picia soku jabłkowego bez pomocy oliwy z oliwek. Kamienie, które wydostają się samoczynnie nie różnią się kształtem, kolorem czy zapachem od tych, które wydalane są podczas płukań.

11. To medycyna konwencjonalna, nie autor niniejszej książki, udowodniła obecność kamieni cholesterolowych w drogach żółciowych wątroby. Termin medyczny dla tego rodzaju kamieni to "kamienie wewnątrzwątrobowe" lub "kamienie żółci". Te zielone kamienie złożone z cholesterolu i innych składników żółci są tłu.ste i łatwo ulegają rozkładowi, gdy tylko znajdą się w ciepłym środowisku, w którym obecny jest tlen. Sam cholesterol składa się wokoło 96 procentach z wody. Te kamienie cholesterolowe dość szybko rozpadają się pod wpływem działania bakterii rozkładu, gdy zostają wydalone poza organizm. Nie dzieje się tak gdy są one kamieniami żółciowymi uwięzionymi w drogach żółciowych wątroby.

12. W archiwach medycznych bibliotek uniwersyteckich można znaleźć ogromne ilości zdjęć wyciętych wątrób, które pokazują wyraźnie obecność tego rodzaju kamieni w drogach żółciowych wątroby.

13. Zostało medycznie udowodnione, że miliony ludzi regularnie wydalają zielony szlam składający się z tuzinów zielonych kamieni cholesterolowych po zjedzeniu bardzo tłustego posiłku. Kamienie te nie składają się ze spożytych olejów czy tłuszczów. Są zmuszone wydostać się z wątroby i woreczka żółciowego wraz z wydzieloną żółcią. Niestety, w odróżnieniu od płukania wątroby, niektóre z nich utykają w kanale żółciowym wspólnym lub nawet trzustkowym. Nie ma różnicy pomiędzy kamieniami, które zostają wydalone samoczynnie a tymi, które wydalane są podczas płukania. Płukanie wątroby nie jest wynikiem efektu placebo. Uwapnione kamienie, jakie zazwyczaj wydalane są po piątym czy ósmym płukaniu są identyczne z tymi, jakie można znaleźć w wyciętych woreczkach żółciowych. Nie rozpadają się i pozostają twarde jak kamień. Jedynie

na wpół uwapnione kamienie mogą się zmniejszyć w miarę upływu czasu, ale i tak ich uwapniona powłoka pozostaje nienaruszona. Osobiście przecierpiałem około czterdziestu ataków woreczka żółciowego przez ponad 10 lat i był on wypełniony kamieniami powodującymi bolesne skrzywienie kręgosłupa. Od czasu gdy przeprowadziłem pierwsze płukanie ataki nie powtórzyły się. Skolioza, wraz z innymi problemami, zniknęła po dwunastym płukaniu. Po zakończeniu tamtego płukania, w żadnym z moich corocznych płukań nie pojawiają się kamienie, pomimo tego, że stosuję dokładnie taką samą procedurę. Mój woreczek żółciowy jest całkowicie czysty i pracuje tak jak powinien.

Tysiące ludzi na świecie ocaliło swoje woreczki dzięki płukaniu wątroby. Inni odzyskali pełnię zdrowia, a nawet uratowali swoje życie dzięki opisanemu tutaj płukaniu. Ci, którzy celowo promują lub rozpowszechniają dziwne i nieuzasadnione poglądy, że płukanie powoduje wydzielanie kamieni mydlanych pozbawiają siebie samych jak i osób, które im wierzą, możliwości zadbania o zdrowie. Będą musieli z tym żyć.

P. Przyjmuję suplementy diety. Czy powinienem je przyjmować podczas płukania?

O. Najlepiej unikać jakichkolwiek suplementów czy lekarstw podczas płukania wątroby, chyba, że są one niezbędne. Poza tym są one bezużyteczne, bo zostają wypłukane wraz z żółcią i solą gorzką. Dodatkowo, leki i środki farmakologiczne, jak tabletki nasenne, mają działanie hamujące, co może sprawić, że oczyszczanie nie przyniesie zamierzonych efektów.

P. Jak do tej pory przeprowadziłem osiem płukań i czuję się świetnie. Prawie wszystkie moje objawy zniknęły bez śladu, włączając w to wrzody żołądka, zapalenie zatok i bóle głowy. W sumie wydaliłem około 2500 kamieni. Nie rozumiem jednak dlaczego w moim pierwszym płukaniu nie było kamieni, a podczas drugiego wydaliłem jedynie sześć czy siedem małych. Podczas kolejnego wydaliłem, ku swojemu zdziwieniu, około tysiąca. Czy można wyjaśnić dlaczego pierwsze dwa płukania okazały się być nieskuteczne?

O. Jesteś jedną z tych nielicznych osób, u których wątrobowe kanały żółciowe były poważnie zablokowane kamieniami i potrzeba było aż trzech płukań, aby zmiękczyć stwardniałe struktury i rozbić je. Nie jest prawdą, że pierwsze dwa płukania nie były udane. Były. Były fundamentem dla kolejnych, czy też "wykopały" kamienie, a następne płukania po prostu usunęły to, co zostało wykopane - dzięki twojej cierpliwości i uporowi!

P. Podczas pięciu płukań wydaliłem około 1200 kamieni. Moje piąte płukanie zawierało jedynie około 20. Czy to oznacza, że moja wątroba jest już czysta?

O. Niekoniecznie. Może być tak, że twoje pięć płukań skutecznie usunęło wszystkie kamienie, które zatrzymały się w jednej z sieci kanałów żółciowych, ale druga może być nadal zablokowana. Dalsze oczyszczanie również otworzy i tę część. Może nawet podczas przyszłych płukań uwolnisz więcej kamieni niż do tej pory, ponieważ kanały, które są bardziej zablokowane zazwyczaj otwierają się dopiero wtedy, gdy te mniej zablokowane uwolnią swoje blokady.

P. Czy po płukaniu nie powinno się przyjąć dodatkowych ilości elektrolitów i bakterii jelitowych?

O. Choć brzmi to bardzo rozsądnie, aby zwrócić ciału to, co utraciło podczas oczyszczania, z mojego doświadczenia wiem, że jest o wiele lepiej pozwolić ciału aby samo się o siebie zatroszczyło. Robiąc tak pozwalamy na to, aby ciało samo troszczyło się o swoje potrzeby zamiast zmuszać je do używania "podpórek" podtrzymujących je z zewnątrz. Dodatkowo jest o wiele łatwiej odnowić zasoby elektrolitów i dobrych bakterii gdy jelita są czyste. Tak naprawdę, równowaga bakteryjna zostaje przywrócona w ciągu 48 godzin.

P. Jaki wpływ mają kamienie żółciowe na choroby dziecięce. Wspomniano o cukrzycy, ale co z takimi chorobami jak białaczka, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów i tak dalej? Czy dziecko jest w stanie w młodym wieku zgromadzić tyle kamieni aby przyczyniły się do poważnych chorób?

O. Staje się coraz bardziej oczywiste, że kamienie żółciowe mogą również tworzyć się u dzieci, tak samo jak u dorosłych. Tak naprawdę, w tworzeniu się kamieni żółciowych wiek nie ma znaczenia. Bez względu na to, czy jest to dziecko czy osoba dorosła, która pije napoje gazowane, je hamburgery i pokarmy o obniżonej zawartości tłuszczu, w obu przypadkach zaczną tworzyć się kamienie jako odpowiedź na taką a nie inną dietę. Wiele dzieci jest dosłownie trutych tym, co jedzą czy piją, włączając w to popularne "zdrowe" płatki śniadaniowe.[38] Dlatego nie powinien dziwić fakt, że wiele dzieci już nagromadziło setki, jeśli nie tysiące kamieni żółciowych w swoich wątrobach. Im więcej nagromadziły kamieni, tym będą bardziej podatne na takie choroby jak te, wymienione powyżej. Ja sam miałem kamienie już przed 6 rokiem życia i zacząłem cierpieć na poważne choroby od 8 roku życia tylko dlatego, że jadłem produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego. Dzieci powyżej 10 roku życia mogą przeprowadzać płukania, jednak powinny stosować tylko połowę dawek wszystkich składników to znaczy, soku jabłkowego, oliwy z oliwek, soli gorzkiej i soku cytrusowego. Dzieci powyżej 16 roku życia mogą stosować dawkę jak

dla dorosłych, chyba, że są drobnej budowy.

P. Jak długo potrzeba na to, aby w wątrobie pojawił się kamień żółciowy wielkości groszka? Czy możliwe jest ich powiększanie tak szybkie jak ich usuwanie?

O. Zależy to od tego ile kamieni już zgromadziło się w wątrobie, jakie spożywasz jedzenie i napoje, jaki jest twój stan emocjonalny i tryb życia. Alkohol, kawa, inne środki stymulujące oraz substancje moczopędne, jak cukier czy mięso, mogą dość szybko zagęścić żółć, a tym samym przyczynić się do tworzenia się kamieni żółciowych. Niektóre z nich mogą osiągnąć rozmiar groszka w ciągu kilku tygodni. Dlatego też, aby oczyścić, a następnie utrzymać zdrową wątrobę, jako dodatek do płukań wątroby zalecam zmiany diety i trybu życia, które opisałem w tej książce.

P. Mam dużą ilość pieprzy na ramionach i przedramionach, niektóre z nich pojawiły się w ciągu ostatniego roku. Czy oznacza to, że mam kamienie żółciowe i że pieprze te są podobne do plam wątrobowych na wierzchu dłoni i brązowych plam na skroniach? Czy pieprzyki i odbarwienia skórne znikają po oczyszczeniu wątroby z kamieni?

O. Większość z tych zmian skórnych powstaje bezpośrednio w wyniku istnienia lub pojawiania się kamieni żółciowych w drogach żółciowych wątroby i woreczka. Wiele z nich zmniejsza się i zanika jak tylko wątroba i woreczek żółciowy zostaną oczyszczone, lub też po wydaleniu większości z kamieni. Inną przyczyną powstawania znamion, pieprzy i plam wątrobowych jest niedobór jonów selenu (*przeczytaj również Przyjmuj podstawowe minerały w formie jonów w rozdziale 5*). Aby usunąć znamiona zewnętrznymi metodami przeczytaj moją książkę Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

P. Ile płukań jelitowych potrzebuje przeciętna osoba, aby oczyśccić organizm?

O. Ilość potrzebnych płukań jelitowych jest różna, w każdym przypadku i zależy od stanu ogólnego, diety i trybu życia. W niektórych przypadkach odpady są tak twarde i tak mocno przylepione do ścian jelitowych, że dana osoba może wymagać nawet do 7 płukań aby dostatecznie rozmiękczyć i rozbić nagromadzone złogi kałowe.

Niektórzy po pierwszych kilku płukaniach mogą nie zauważyć większych zmian. Dlatego dla kogoś kto nigdy nie czyścił swojego jelita grubego zaleca się również przeprowadzenie przynajmniej trzech płukań raz w tygodniu. Ważne jest również abyś sam sprawdzał stan swojego jelita będąc wyczulonym na jakiekolwiek oznaki bólu czy sztywności w karku, ramionach, dole kręgosłupa, okolicach miednicy czy ramionach. Bóle te powiedzą ci, że już czas na kolejne płukanie jelitowe. Aby wykryć ukryte obolałe miejsca i punkty napięcia w jelicie możesz delikatnie nacisnąć okolicę brzucha w odległości 5 do 10 cm od pępka - na lewo, powyżej i po prawej stronie. Upewnij się, że nie ma tam żadnych bolących miejsc czy stwardnień.

P. Czy płukania jelitowe mają szkodliwe skutki uboczne?

O. Płukania nie mają żadnych znanych efektów ubocznych. Jednak niektórzy mogą odczuwać po nich objawy przypominające przeziębienie i bóle głowy. Przyczyną są toksyny, które leżały uśpione w jelicie, a teraz są wypłukiwane. Jednak niektóre złogi odpadów mogą zostać jedynie częściowo usunięte i wydalone a niewielkie ilości mogą zostać na nowo wchłonięte do ciała. Taki kryzys leczniczy zazwyczaj szybko mija i wkrótce osoba zacznie odczuwać lepsze samopoczucie wraz z kolejnymi płukaniami. Stosuję płukania od prawie dwóch dekad i nie słyszałem kiedykolwiek o złych efektach.

P. Czy płukania jelitowe mogą naruszyć normalną florę bakteryjną jelit?

O. Normalna flora bakteryjna składająca się z przyjaznych bakterii nie zostanie zaburzona. Pierwsza część jelita grubego jest odpowiedzialna za skupianie jelitowej flory bakteryjnej odpowiedzialnej za równowagę funkcji jelitowych. Wyrostek służy za główną wylęgarnię dobrych bakterii. Gdy pożywienie nie jest prawidłowo trawione, kał przyczepia się do ścian jelita. Warstwa po warstwie, nalepka kałowa uniemożliwia jelitom produkcję niezbędnej flory jelitowej. To również powoduje zwiększoną przyczepność wyściółki jelitowej, co dalej pogarsza zaparcie i powoduje toksemię. To z kolei, zaburza normalną równowagę pH i dalej ogranicza rozwój dobrych bakterii. Ostatecznie, ten brak równowagi zaprasza niszczycielskie bakterie do zasiedlenia jelit. (Niszczycielskie bakterie pomagają rozłożyć odpady, ale produkują też silne toksyny). Oczyszczanie jelita pomaga przywrócić normalną wartość pH w jelicie. W takim bardziej sprzyjającym środowisku korzystne bakterie znów zaczną się mnożyć i bakterie wywołujące choroby będą miały trudności z rozwojem.

Uwagi końcowe

Oczyszczanie wątroby nie jest metodą, która została odkryta niedawno. Wszystkie starożytne kultury i cywilizacje zdawały sobie sprawę z konieczności utrzymywania czystej wątroby. Nadal istnieje cała masa przepisów na oczyszczanie, które przekazywane były z pokolenia na pokolenie czy to przez nauki przodków, bądź też dzięki tradycyjnym uzdrowicielom.

Chociaż zasady działania tych sprawdzonych na przestrzeni wieków procedur nie były tak dobrze znane jak są dzisiaj (dzięki metodom naukowego poznania i badaniom), nie są jednak mniej ważne, naukowe czy skuteczne niż nowopowstałe ter-

apie. Nauki medyczne muszą pogodzić się z faktem, że jest wiele użytecznych metod leczenia, które sprawdziły się w przypadkach milionów ludzi przez stulecia i mogą być użyteczne w leczeniu naj groźniejszych chorób będących plagą dzisiejszych społeczeństw.

Każdy dom czy urządzenie wymaga od czasu do czasu naprawy; inaczej utracą zdolność wykonywania obowiązków, do których zostały stworzone. Dokładnie taka sama zasada dotyczy wątroby. Żaden inny organ ciała, poza mózgiem, nie jest tak złożony i nie ma tak wielu kluczowych funkcji jak wątroba.

Czyścimy zęby i skórę codziennie, bo wiemy, że wystawianie się na jedzenie, powietrze, środki chemiczne oraz zaburzenia procesów metabolicznych pozostawiają na nas osady, które powodują, że czujemy się nieświeżo i jest nam z tym źle. Niewiele jednak osób uważa, że ta sama zasada oczyszczania dotyczy wewnętrznych części naszego ciała. Płuca, skóra, jelita, nerki i wątroba muszą wydalić ogromne ilości wyprodukowanych w naszym ciele odpadów, które są wynikiem procesów oddychania, trawienia i metabolizmu.

W zwykłych okolicznościach ciało jest w stanie odpowiednio uporać się z nagromadzonymi codziennie odpadami usuwając je bezpiecznie z organizmu. Te zwykłe okoliczności oznaczają jedzenie pożywnego jedzenia typu "organic", życie w środowisku wolnym od zanieczyszczeń, dużą ilość ruchu i ćwiczeń fizycznych . oraz cieszenie się zrównoważonym i pełnym radości trybem życia. A jednak ilu z nas może powiedzieć, że żyje w taki właśnie sposób? Co dzieje się gdy nasza dieta, tryb życia oraz środowisko nie są na tyle zrównoważone aby zaspokoić zapotrzebowanie ciała na energię, składniki odżywcze oraz poprawne krążenie krwi?

Jednym z organów, który cierpi najbardziej w wyniku przeciążenia substancjami toksycznymi, jedzenia pożywienia złej jakości i braku ruchu, jest właśnie wątroba. Dlatego też dla każdego, kto chce dbać o swoje zdrowie, sprawą najwyższej wagi jest upewnienie się, że ich wątroba jest czysta i wolna od wszelkich blokad. Oczyszczanie wątroby nie jest czymś, co zrobią za ciebie inni. Jest to raczej metoda pomocy samemu sobie, która wymaga głębokiego poczucia samoodpowiedzialności oraz wiary w naturalną, wrodzoną mądrość ciała. Poczujesz chęć przeprowadzenia płukania wątroby tylko wówczas, gdy sam w sobie będziesz wiedział, że jest to coś co musisz zrobić. Jeśli nie czujesz tego w tej chwili, może lepiej odłożyć te książkę na półkę i poczekać. Gdy przyjdzie czas, poczujesz zdecydowany impuls i pragnienie aby poprawić funkcjonowanie wątroby. Choć płukanie wątroby nie leczy chorób, pozwala osiągnąć stan, w którym ciało uleczy się samo.

Faktem jest, że niezwykle rzadko zdarza się, aby dolegliwości nie złagodziły się po tym, jak poprawi się funkcjonowanie wątroby. Aby zrozumieć ogromne znaczenie płukania wątroby należy osobiście doświadczyć jak to jest usunąć z niej dwie garście kamieni. Dla wielu płukanie okazało się być "nie zwykłym" przeżyciem - co jest dla mnie wystarczającym powodem do tego, aby się podzielić nim z tymi, którzy pragną sami sobie pomóc.

Informacje o produktach i lista dostawców

Zamówienia książek, obrazów Sztuki Ener-Chi oraz naenergetyzowanych kamieni
Kontakt:
Ener-Chi Wellness Center, LLC
Strona internetowa: www.ener-chi.com Połączenie bezpłatne:
1-866-258-4006 (USA) Telefon: (709) 570-7401 (Kanada)
Produkty, które zostały opisane w tej książce możesz kupić u dostawców, którzy zostali podani poniżej.
Aby poszerzyć tę listę oraz aby zamówić inne produkty zdrowotne zalecane przez autora odwiedź stronę internetową:
www.ener-chi.com

Lista dostawców

Wszystkie adresy znajdują się w Stanach Zjednoczonych, chyba, że zaznaczono inaczej.
Minerały w formie jonowej rozpuszczalne w wodzie

Eniva Corporation P.O. Box 49755 Minneapolis, MN 55449
Numer bezpłatny: 1-866-999-9191 Tel: 763-398-0005 Faks: 763-795-8890 Strona: www.eniva.com
Uwaga: Aby zamówić produkty Eniva wymagane jest nazwisko sponsora i numer identyfikacyjny. Możesz podać dane autora: Andreas Moritz, #13462.
Koroax Enterprises, LLS (produkty WaterOZ) P.O. Box 783 Lyons, CO 80540
Numer bezpłatny: 1-877-328-1744 (U.S. i Kanada) Tel: 303-823-5813 Faks: 303-823-6780 Strona: www.komax.com

Nierafinowana sól morska

Redmond Minerałs, Inc. P.O, Box 219 Redmond, UT 84652
Numer bezpłatny: 1-800-367-7258 Tel: 435-529-7402 Faks: 435-529-7486 mail@redmondminerals.com

www.realsalt.com

Grain and Salt Society
273 Fairway Dr. Asheville, NC 28805
Numer bezpłatny: 1-800-TOP-SALT (1800-867-7258)
Faks: 1-828-299-1640 topsalt@aol.com www.celtic-seasalt.com

Deski do kolonoterapii, urządzenia do płukania jelita grubego

Colema Boards of California, Inc.
3660 Main St., Suite C Cottonwood, CA 96022
Tel: 1-800-745-2446 http://www.colema.com/
Home and Professionał Cołon Hydrotherapy Equipment www.homecolonics.com/ thecolonet.com

Zioła do oczyszczania nerek i herbata wątrobowa

The Present Moment Books & Herbs
3546 Grand Avenue Minneapolis, MN 55409
Uwaga: Ich zioła są niezwykle świeże, silnie działające i można je kupić już wymieszane.
Zamówienia pocztowe: 1-800-378-3245 612-824-3157
Faks: 612-824-2031 herbshop@presentmoment.com www.presentmoment.com

Zestawy do kąpieli z glinki (aby usunąć metale ciężkie)

www.magneticclay.com / www.magneticclaybaths.com. 800-257-3315

Produkty zastępcze w płukaniu wątroby

Gołd Coin Grass Chinese Gentian i Bupleurum Prim e Health Products
15 Belfield Rd., Unit C
Toronto, Ontario, Canada M9W Tel: 416-248-2930, 416-248-0415
E-mail: jchang@sensiblehealth.com Faks: 416-248-0415,1-416-233- 5347 Strona: sensiblehealth.com

• Ekstrakt Chanca Piedra Ashaninka
www.ashaninka.com

• Spożywczy kwas jabłkowy
Presque Isle Wine Cellars
94440 W Main Rd. North East, PA 16428
Tel: 1-814-725-1314 Strona: www.piwine.com

• Kolosan
Family Health News
9845 N.E 2nd Ave.
Miami Shores, FL 33138 Tel: 1-800-284-6263 305-759-9500
Strona: www.familyhealthnews.com

Systemy uzdatniania wody

• Jonizatory wody Fem's Nutrition
16932 Gothard, Suite H Huntington Beach, CA 92647 Tel: 714-841-5349
femshealth@femsnutrition.com www.femsnutrition.com

H_20 Concepts International
6000 S. Eastem, Suite #IB Las Vegas, NV 89119
Numer bezpłatny: 1-888-275-4261 Tel: 702-270-9697 www.h20concepts.com

• Koraliki metaliczne do wody
Global Light Network http://www .Global- Light Network. com

Nazwy botaniczne ziół do oczyszczania nerek

Majeranek	Origanum majorana
Czepota puszysta	Uncaria tomentosa
Żywokost lekarski	Symphytum officinale
Koper włoski	Foeniculum vulgare
Cykoria podróżnik	Chichorium intybus
Mącznica lekarska	Arctostaphylos
Hortensja	Hydrangea arborescens
Sadziec purpurowy	Eupatorium purpureum
Prawoślaz lekarski	Althaea officinalis
Nawłoć	Solidago virgaurea

Nazwy botaniczne ziół wątrobowych

Mniszek lekarski	Taraxacum officinale
Żywokost lekarski	Symphytum officinale
Lukrecja	Glycyrrhiza glabra
Rzepik	Agrimonia eupatoria
Dziki pochrzyn	Dioscorea villosa
Berberys pospolity	Berberis vulgaris
Ciemiernik	Polymnia uvedalia
Dąb szypułkowy	Quercus robur
Ostropest plamisty	Silybum marianum

O AUTORZE

Andreas Moritz leczy intuicyjnie; praktykuje Ajurwedę, irydologię, shiatsu i medycynę fal; pisarz i artysta. Urodził się w południowo-zachodnich Niemczech w 1954 roku i od wczesnego dzieciństwa zmagał się z kilkoma poważnymi chorobami, co jeszcze jako dziecko skłoniło go do zgłębienia zagadnień diety, odżywiania się oraz różnych naturalnych metod leczenia.

Zanim ukończył 20 lat ukończył kurs irydologii - metody diagnostycznej polegającej na interpretacji oka - oraz dietetyki. W 1981 zaczął studiować medycynę Ajurwedy w Indiach i ukończył swoje szkolenie zostając kwalifikowanym praktykiem Ajurwedy w 1991 w Nowej Zelandii. Nie będąc zadowolonym z leczenia jedynie objawów choroby, Moritz skupił swoją pracę na zrozumieniu i leczeniu jej przyczyn. Dzięki swojemu holistycznemu podejściu osiągnął znaczne sukcesy w leczeniu końcowych stadiów chorób, gdy konwencjonalne metody leczenia okazały się być nieskuteczne. Od 1988 praktykuje również japońską sztukę uzdrawiania, shiatsu, co pozwoliło mu zgłębić układ energetyczny ciała. Dodatkowo poświęcił 8 lat na badania nad świadomością i jej ważną rolą w leczeniu umysłu i ciała.

Andreas Moritz jest autorem następujących pozycji:

Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania, Unosząc zasłonę dwoistości, Rak nie jest chorobą, Czas abyś zaczął żyć, Nigdy więcej chorób serca, Proste kroki do pełni zdrowia, Nigdy więcej cukrzycy, Kończąc z mitem AIDS.

Podczas swoich licznych podróży po całym świecie udzielił konsultacji głowom państw i członkom rządów w Europie, Azji i Afryce oraz wygłosił wiele wykładów na temat zdrowia, leczenia umysłu i ciała oraz duchowości. Jego popularne warsztaty Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania pomagają ludziom w przyjęciu na siebie odpowiedzialności za swoje własne zdrowie i dobre samopoczucie. Moritz pisze na darmowym forum "Zapytaj Andreasa Moritza" ("Ask Andreas Moritz") na popularnej stronie poświęconej zdrowiu - curezone.com (pięć milionów czytelników i liczba ta stale rośnie). Chociaż ostatnio przestał pisać na forum, zawiera ono pokaźne archiwum jego odpowiedzi na tysiące pytań na prawie każdy temat związany ze zdrowiem.

Od czasu gdy zamieszkał w Stanach Zjednoczonych w 1998, Moritz jest zaangażowany w rozwój nowego i innowacyjnego systemu leczenia - Sztuka Ener-Chi (Ener Chi-Art), który ma na celu uleczenie przyczyn wielu chronicznych chorób. Sztuka EnerChi składa się z serii lekkich obrazów olejnych zawierających specjalne promienie, które mogą natychmiast przywrócić strumień energii (Chi) do organów i układów ciała.

Moritz jest również założycielem Uświęconej Santemonii Boskich inkantacji na każdą okazję, niezwykle silnego systemu specjalnie dobranych sekwencji dźwiękowych, które w przeciągu paru chwil mogą przemienić głęboko tkwiące obawy, alergie, traumatyczne doświadczenia oraz blokady psychiczne i emocjonalne w pożyteczne bodźce do rozwoju i inspiracji.

Inne książki, produkty i usługi oferowane przez autora

Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania Przełomowe leczenie XXI wieku (488 stron)

Książka ta odpowiada na rosnące zapotrzebowanie na jasne i wyczerpujące wskazówki, które pomogłyby ludziom stać się samowystarczalnymi jeśli chodzi o ich zdrowie i dobre samopoczucie. Odpowiada na najczęściej zadawane pytania naszych czasów: Jak powstają choroby? Kto leczy a kto nie? Czy naszym przeznaczeniem jest być chorym? Co sprawia, że starzejemy się? Czy jest to proces odwracalny? Jakie są główne przyczyny chorób i jak możemy je wyeliminować? Poruszone tematy: Efekt placebo i tajemnice związku umysłu z ciałem; prawa choroby i zdrowia; cztery naj częstsze czynniki ryzyka pojawienia się choroby; zaburzenia trawienne i ich wpływ na pozostałe części ciała; niezwykłość naszych rytmów biologicznych i jak je przywrócić do normy, jeśli są zaburzone; jak stworzyć życie w równowadze; dlaczego warto jeść dietę wegetariańską; oczyszczanie wątroby, woreczka żółciowego, nerek i jelita grubego; pozbywanie się alergii; naturalne metody rzucania palenia; używanie światła słonecznego jako lekarstwa; "nowe" przyczyny wystąpienia chorób serca, raka, cukrzycy i AIDS; dokładna analiza antybiotyków, transfuzji krwi, badań USG oraz programu szczepień ochronnych. Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania opisuje wszystkie większe problemy służby zdrowia i udowadnia, że wszelkie leczenia, włączając w to operacje, transfuzje krwi i leki farmaceutyczne, są możliwe do uniknięcia, gdy jedynie przywróci się określone kluczowe funkcje organizmu stosując naturalne metody opisane w książce.

Czytelnik zapozna się również z potencjalnymi niebezpieczeństwami diagnoz i leczeń oraz dlaczego suplementy witaminowe, "zdrowa żywność", produkty o niskiej zawartości tłuszczu, "płatki śniadaniowe z pełnych ziaren zbóż", produkty dietetyczne oraz programy dietetyczne mogły przyczynić się do obecnego kryzysu zdrowotnego bardziej, niż pomogły go rozwiązać. Książka zawiera pełny program opieki zdrowotnej oparty w głównej mierze na starożytnym systemie leczenia Ajurwedy oraz ogromnym doświadczeniu jakie zdobył Andreas Moritz w dziedzinie przywracania zdrowia przez ostatnie 30 lat.

Unosząc zasłonę dwoistości - Twój przewodnik do życia bez wartościowania

"Czy wiesz, że masz w sobie miejsce - ukryte pod zasłoną myśli, uczuć i emocji - które nie zna różnicy pomiędzy dobrem a złem, właściwym postępowaniem a niewłaściwym, światłem czy ciemnością? Z tego właśnie miejsca jesteś w stanie objąć przeciwne wartości życiowe w Jedność. W tym uświęconym miejscu jesteś pogodzony ze sobą samym i ze światem".

Andreas Moritz w Unosząc zasłonę dwoistości, w poruszający sposób odsłania iluzję przeciwieństw. Pokazuje proste sposoby na zniesienie wszelkich ograniczeń jakie nałożyliśmy na siebie w ciągu naszego życia. Zachęci cię do spojrzenia na siebie i świat z innej perspektywy - perspektywy jasności, przenikliwości i braku oceniania. Odkryjesz także, że błędy, wypadki, zbiegi okoliczności, negatywność, oszustwo, niesprawiedliwość, wojny, zbrodnie i terroryzm mają głębszy cel i znaczenie gdy spojrzymy na nie z perspektywy. Większość z tego, co przeczytasz może być sprzeczna z twoimi przekonaniami, które masz w tej chwili. Nie musisz jednak zmieniać swoich przekonań czy opinii. Zamiast tego, powinieneś podejść do przedstawionych zagadnień z otwartym umysłem, bo tylko w ten sposób możesz cieszyć się wolnością od wartościowania.

Nasze osobiste przekonania i przekonania o świecie przechodzą obecnie swoisty kryzys tożsamości. Niektóre z nich zostały już obalone. Upadek obecnego porządku światowego zmusza ludzkość do zmagania się z najbardziej podstawowymi problemami egzystencjalnymi. Nie możesz już unikać odpowiedzialności za rzeczy, które ci się przydarzyły. Przyjmując odpowiedzialność zwiększysz swoje możliwości i uleczysz się. Unosząc zasłonę dwoistości pokazuje jak stworzyć lub opanować swoją zdolność do spełnienia swoich marzeń. Dodatkowo znajdziesz tam intrygujące wyjaśnienia na temat tajemnicy czasu, prawdy i złudzenia reinkarnacji, często źle rozumianej wartości modlitwy, tego, co podtrzymuje związki i dlaczego często rozpadają się. Dowiedz się dlaczego niesprawiedliwość to iluzja ścigająca nas od wieków. Dowiedz się więcej na temat naszego pierwotnego odłączenia się od źródła życia i co oznacza w kontekście naszych obecnych fal niestabilności i obaw, których doświadcza wielu z nas. Naucz się jak odnaleźć mieszkające pomiędzy nami anioły i dlaczego my wszyscy mamy lekkie ciała. Będziesz miał możliwość odkrycia najwyższej boskości w sobie samym, jak również dlaczego postrzeganie Boga jako bytu różnego od ciebie nie pozwala ci na to, abyś osiągnął boską moc i szczęście.

Dodatkowo nauczysz się jak uzdrawiać się w ciągu kilku chwil. Przeczytasz na temat "Nowej medycyny" oraz przeznaczenia starej medycyny, gospodarki, religii i starego świata.

Czas abyś zaczął żyć! Zacznij używać niezwykłych mocy uzdrawiania swojego ciała, umysłu i ducha!

W książce tej autor przedstawia głęboką wewnętrzną potrzebę człowieka do znalezienia mądrości duchowej w życiu i pomaga czytelnikowi stworzyć nowe poczucie rzeczywistości opartej na miłości, mocy i współczuciu. Opisuje szczegółowo nasze relacje z naturą i omawia w jaki sposób możemy wykorzystać jej niezwykłe siły dla korzyści nas samych i całej ludzkości. Czas abyś zaczął żyć podważa niektóre z naj popularniej szych przekonań i proponuje sposoby na wydostanie się z ograniczeń emocjonalnych i fizycznych jakie nałożyliśmy na siebie w naszym życiu.

Poruszone tematy: co kreuje nasze przeznaczenie; używanie mocy intencji; sekret przeciwstawienia się procesowi starzenia się; zwątpienie - przyczyna porażki; otwarcie serca; bogactwo materialne i duchowe; zmęczenie - główna przyczyna stresu; metody emocjonalnej przemiany; techniki pierwotnego uzdrawiania; jak poprawić zdrowie pięciu zmysłów; nauka mądrości duchowej; główne przyczyny dzisiejszych zmian na naszej planecie; wejście do nowego świata; dwanaście bram do nieba na ziemi i wiele innych.

Rak nie jest chorobą! To mechanizm przetrwania Odkryj ukryty cel raka, wylecz przyczyny jego powstawania i bądź zdrowszy niż kiedykolwiek!

W Rak nie jest chorobą, Andreas Moritz udowadnia, że rak jest fizycznym objawem, przez który nasze ciało stara się podjąć ostateczny wysiłek uporania się z zagrażającymi życiu blokadami komórkowymi i zatruciem. Uważa, że dzięki usunięciu stanów będących przyczyną choroby, które zmuszają ciało do produkcji komórek rakowych, będzie możliwe całkowite uleczenie ciała, umysłu i emocji. Książka ta stawia przed czytelnikiem zupełnie nowe i radykalne podejście w rozumieniu raka, które zrewolucjonizowało obecny model leczenia. Dzisiejsze "leczenie" konwencjonalne zabijania, wycinania lub wypalania komórek rakowych przynosi średnio zaledwie niewielki, bo zaledwie 7% odsetek remisji, a większość z leczonych jest tak naprawdę "uleczona" na jedynie pięć lat lub nawet krócej. Znany badacz w dziedzinie raka i profesor na Uniwersytecie Kalifornii w Berkeley, Dr. Hardin Jones, powiedział: "Pacjenci niepoddani leczeniu czują się dobrze lub nawet znacznie lepiej ... ". Jakiekolwiek opublikowane statystyki odnośnie liczby wyzdrowień nikną wśród takiej samej lub nawet większej liczby osób, których nie poddano leczeniu. Więcej osób umiera w wyniku poddania się leczeniu raka, niż jest przez nie uratowana.

Rak nie jest chorobą pokazuje dlaczego tradycyjne metody leczenia raka okazują się często śmiertelne, co tak naprawdę powoduje raka i jak możesz usunąć przeszkody do tego, aby twoje ciało.samo mogło się uleczyć. Rak nie jest zamachem na twoje życie; wręcz przeciwnie, ta "wstrętna choroba" jest ostatnią desperacką próbą ocalenia życia przez twoje własne ciało. Dopóki nie zmienimy sposobu rozumienia czym naprawdę jest rak wkrótce będzie zagrażał on życiu co drugiej osoby. Książka ta otwiera drzwi dla tych, którzy pragną zamienić uczucie bycia ofiarą w poczucie siły i panowania nad własnym losem, chorobę w zdrowie.

Tematy poruszone w książce:

* Przyczyny pojawiania się w ciele komórek rakowych
* Jak określić i usunąć przyczyny pojawiania się komórek rakowych
* Dlaczego większość przypadków raka zanika samoczynnie bez interwencji medycznej
* Dlaczego naświetlanie, chemioterapia oraz operacje nigdy nie leczą raka
* Dlaczego niektórzy przeżywają pomimo poddawania się niebezpiecznym i radykalnym leczeniom
* Rola strachu, frustracji, niskiego poczucia własnej wartości i stłumionego gniewu w powstawaniu raka
* Jak zamienić wyniszczające emocje w energię, która sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu
* Duchowe lekcje jakie niesie ze sobą rak

Nigdy więcej chorób serca! Uspokój swoje serce i bądź zdrowy

(*Fragmenty z Ponadczasowych tajemnic zdrowia i odmładzania*)

Jeszcze sto lat temu choroby serca należały do rzadkości. Dziś zabijają one więcej osób w krajach rozwiniętych niż wszystkie inne przyczyny. Pomimo ogromnych środków finansowych wydanych na leczenie chorób serca, obecne podejście medyczne pozostaje nadal skupione na symptomach i nie zajmuje się tak naprawdę przyczyną.

Nawet gorzej: Istnieją znaczne dowody na to, ze leczenie chorób serca lub też ich domniemanych przyczyn, jak wysokie ciśnienie krwi, twardnienie żył i wysoki cholesterol, tak naprawdę nie przynosi rezultatów, ale może łatwo doprowadzić do chronicznej choroby serca. Serce pacjenta może bić nadal ale nie dość mocno, aby mógł on czuć się zdrowy i żywy.

Bez usunięcia faktycznych przyczyn choroby serca i jej prekursorów jesteśmy w stanie zrobić bardzo niewiele, jeśli cokolwiek, aby się przed nią uchronić. Zawał może wystąpić bez względu na to czy przeszedłeś operację bajpasów czy założono ci stent w żyłach. Badania pokazują, że zabiegi takie nie zapobiegają zawałom ani też nie zmniejszają ilości zgonów.

Nigdy więcej chorób serca, składająca się z fragmentów bestsellerowej książki autora *Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania*, nakłada odpowiedzialność za uzdrowienie tam, gdzie być powinna, to znaczy na serce, umysł i ciało każdego z nas. Dostarcza praktycznych informacji na temat tego, jak rozwija się choroba serca, co ją powoduje oraz co możemy zrobić aby ją na zawsze odwrócić, bez względu na możliwe predyspozycje genetyczne.

Nigdy więcej cukrzycy! – Odkryj i ulecz prawdziwe przyczyny

(*Fragmenty z Ponadczasowych tajemnic zdrowia odmładzania*)

Według autora bestsellerów, cukrzyca nie jest chorobą; w większości przypadków to złożony mechanizm ochrony i przetr-

wania, który nasze ciało uruchamia aby uniknąć śmiertelnych skutków niezdrowej diety i trybu życia. Pomimo nieustannych starań naszego ciała, aby przetrwać (które to starania nazywamy chorobą), miliony osób cierpią lub nawet umierają z tych powodów. Niezrównoważony poziom cukru we krwi u cukrzyków nie jest chorobą samą w sobie, ale bardziej objawem choroby. Rozwijając cukrzycę ciało nie robi niczego złego, ani też nie próbuje popełnić samobójstwa. Epidemia cukrzycy, z którą mamy obecnie do czynienia, jest wywołana działaniami ludzkimi i dlatego też może zostać wyleczona i odwrócona dzięki prostym zmianom w diecie i trybie życia. Nigdy więcej cukrzycy zawiera podstawowe informacje na temat różnych przyczyn cukrzycy i jak każdy z nas może jej uniknąć.

Aby zatrzymać epidemię cukrzycy musimy postarać się o właściwe działania pozwalające ciału na uleczenie. Tak samo jak istnieje mechanizm rozwoju cukrzycy, istnieje również mechanizm jej odwrócenia. Poznaj go!

Książka ta składa się z fragmentów bestsellerowej książki, Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania.

Kończąc z mitem AIDS – Czas uleczyć PRAWDZIWE przyczyny!

(*Fragmenty z Ponadczasowych tajemnic zdrowia i odmładzania*)

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania, nie ma dowodów naukowych na to, że AIDS jest chorobą zakaźną. Obecna teoria na temat AIDS nie jest w stanie przewidzieć jakie mogą być objawy u osoby zakażonej, jak również nie ma dokładnego systemu, który pozwoliłby stwierdzić jak długo trzeba czekać na objawienie się symptomów choroby. W dodatku obecna teoria HIV/AIDS nie zawiera żadnych wiarygodnych informacji, które mogłyby pomóc zidentyfikować tych, którzy są narażeni na zachorowanie na AIDS.

Z drugiej strony, opublikowane wyniki badań udowadniają, że HIV jest niezwykle rzadko przenoszony na osoby w związkach heteroseksualnych i nie może być odpowiedzialny za wielomilionową epidemię ofiar AIDS na całym świecie. Ponadto jest niezbitym faktem, że retrowirus HIV, który składa się z fragmentów genomu ludzkiego, nie jest w stanie zniszczyć ludzkich komórek. Mimo to, zniszczenie komórek jest jedną z głównych charakterystyk każdego zachorowania na AIDS.

Nawet pierwotny odkrywca HIV, Luc Montagnier, nie jest przekonany, że HIV jest jedyną przyczyną wywołującą AIDS. Tak naprawdę, udowodnił, że sam HIV nie jest w stanie wywołać AIDS. Pojawia się coraz więcej dowodów na to, że AIDS może być syndromem toksyczności lub zaburzeniem metabolicznym wywołanym przez czynniki stanowiące ryzyko dla układu odpornościowego, włączając w to heroinę, środki pobudzające popęd seksualny, antybiotyki, najczęściej przepisywane leki na AIDS, stosunek analny, wygłodzenie, niedożywienie oraz odwodnienie.

Dziesiątki znanych naukowców pracujących na pierwszej linii badań nad AIDS otwarcie kwestionują teorię, że AIDS jest wywołane przez wirus. Dowiedz się dlaczego! Kończąc z mitem AIDS pokaże ci także co tak naprawdę powoduje całkowitą niewydolność układu odpornościowego i co należy robić aby tego uniknąć!

Uzdrawiaj się światłem słońca (lipiec 2009)

Posłuż się tajemnymi mocami leczniczymi aby pomóc wyleczyć raka, choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę, zapalenie stawów, infekcje i wiele innych. (Fragmenty z Ponadczasowych tajemnic zdrowia i odmładzania)

Usłysz szepty, żyj marzeniem (marzec 2009) Fanfara inspiracji

Wszystkie książki dostępne są w miękkiej oprawie oraz jako książki elektroniczne przez Ener-Chi Wellness Center
Strona internetowa: http://www.ener-chi.com Email: support@ener-chi.com
Numer bezpłatny (1-866) 258-4006 (USA) Numer miejscowy (709) 570-7401 (Kanada)

Uświęcona Santemonia-Uzdrawianie emocjonalne

Uświęcona Santemonia to unikatowy system leczniczy, który stosuje dźwięki specyficznych słów aby zrównoważyć głęboko ukryte zaburzenia emocjonalne i duchowe. Pełne mocy słowa używane w Uświęconej Santemonii pochodzą z użycia całego obszaru mózgowego w trakcie wypowiadania liter starożytnego języka - języka, który składa się z podstawowych dźwięków leżącymi u podstaw i aktywujących wszelkie przejawy życiowe. Litery starożytnego języka mają znacznie wyższy poziom wibracji niż nasze współczesne języki i gdy zostają połączone tworząc całe słowa przynoszą poczucie spokoju i harmonii (Santemonii) uciszając burze niepokojów, przemocy i zamieszania, tak wewnętrznie jak i zewnętrznie.

W kwietniu 2002 roku spontanicznie zacząłem intonować dźwięki, które miały za zadanie leczyć określone choroby. Przypominały one intonacje rodowitych plemion Ameryki, mnichów tybetańskich, wedyjskich mędrców hinduskich (Sanskryt) i języki z innych układów planetarnych (nieznane na Ziemi). W ciągu dwóch tygodni byłem w stanie wydobyć dźwięki, które natychmiast usuwały blokady emocjonalne, jak również opór i awersję do określonych sytuacji i ludzi, jedzenia, środków chemicznych, myśli i przekonań, itd. Oto kilka przykładów na to w czym może pomóc ci Uświęcona Santemonia:

• Zmniejszanie lub usuwanie strachu związanego ze śmiercią, chorobą, ciałem, jedzeniem, szkodliwymi środkami

chemicznymi, rodzicami i innymi ludźmi, brak dobrodziejstw losu, bieda, fobie, zagrożenia środowiskowe, przyszłość i przeszłość, niestabilne trendy gospodarcze, zaburzenia polityczne itd.

• Usuwanie lub zmniejszanie niedawnej lub obecnej krzywdy, rozczarowania lub gniewu wynikającego z przeżytych traumatycznych wydarzeń lub negatywnych doświadczeń życiowych.

• Oczyszczanie Akashic Records (zapis wszelkich doświadczeń, jakie dusza zbiera we wszystkich wymiarach życiowych) z uporczywych elementów strachu, włączając w to przekonanie, że nie jesteśmy tym samym co Duch, Bóg czy Byt Wyższy.

• Stworzenie dogodnych warunków do tego abyś rozwiązał swoje problemy karmiczne, nie przez ból czy cierpienie, ale przez kreatywność i radość.

• Poprawianie stanu nietolerancj i żywieniowej, pestycydy, herbicydy, promieniowanie, środki farmaceutyczne, itd.

• Leczenie psycho-emocjonalnych przyczyn powstawania raka, chorób serca, stwardnienia rozsianego, cukrzycy, zapalenia stawów, zaburzeń funkcjonowania mózgu, depresji itd.

• Pozbywanie się innych trudności czy przeszkód w życiu przez "zamienianie" ich w pożyteczne błogosławieństwa, którymi tak naprawdę są.

Aby umówić się na osobistą sesję Uświęconej Santemonii z Andreasem Moritzem wypełnij zalecenia dokładnie tak samo, jak w przypadku konsultacji telefonicznej.

Sztuka Ener-Chi

Andreas Moritz opracował nowy system leczenia i odmładzania, który powstał, aby w ciągu kilku sekund przywrócić krążenie energii życiowej (Chi) w organach i układach ciała. Jednocześnie pomaga on zrównoważyć przyczyny emocjonalne choroby. Wschodnie podejścia do leczenia, jak akupunktura czy shiatsu, mają na celu poprawienie samopoczucia przez stymulację i równoważenie przepływu Chi pomiędzy różnymi organami i układami ciała. W podobny sposób, energia Sztuki Ener-Chi ma na celu przywrócenie zrównoważonego przepływu Chi w ciele.

Najbardziej starożytne nauki o zdrowiu i uzdrawianiu twierdzą, że zrównoważony przepływ Chi jest podstawowym warunkiem do utrzymania zdrowia ciała i umysłu. Gdy Chi przepływa przez ciało bez żadnych utrudnień można utrzymać zdrowie i witalność. Z drugiej zaś strony, jeżeli przepływ Chi jest zakłócony lub też zmniejszony, zdrowie i witalność pogarszają się.

Każdy może sprawdzić stopień równowagi Chi w organach i systemach ciała stosując prosty test mięśniowy. Aby sprawdzić na ile skuteczna jest Sztuka Ener-Chi ważne jest, aby przeprowadzić ten test przed i po obejrzeniu każdego z obrazów Sztuki Ener-Chi.

Aby móc łatwo zastosować ten system, Andreas namalował liczne obrazy uzdrawiające, które zostały "uaktywnione" przez unikatowy proces nasycenia każdego z nich odpowiednim kolorem promieni (pochodzących z wyższego wymiaru). Aby w pełni odczuć korzyści z obrazu Sztuki Ener-Chi musisz jedynie patrzeć na niego przez około minutę. W tym czasie powraca przepływ Chi w organach i układach ciała. Zastosowana do wszystkich organów i układów ciała, Sztuka Ener-Chi pozwala na rozpoczęcie przez ciało procesu uzdrowienia i odmłodzenia się.

Kamienie naładowane energią Ener-Chi

Kamienie naładowane energią Ener-Chi to kamienie i kryształy, które zostały naenergetyzowane, zaktywowane i nasycone energią życiową dzięki specjalnemu procesowi opracowanemu przez Andreasa Moritza, który stworzył Sztukę Ener-Chi. Nie podejmowano wcześniej prób energetyzowania kamieni, ponieważ kamienie i skały zazwyczaj nie były uznawane za użyteczne w lecznictwie. Jednak kamienie mają naturalną moc przetrzymywania i uwalniania ogromnych ilości informacji i energii. Gdy zostają naenergetyzowane mają równoważący wpływ na wszystko z czym stykają się. Energetyzowanie kamieni może być jednym z kluczy do przetrwania w świecie, gdzie istnieją wysokie poziomy skażenia i zniszczenia systemów równowagi biologicznej.

We wczesnych okresach ewolucji na Ziemi każda cząsteczka materii w tyglu planety zawierała w sobie matrycę całej planety, tak samo jak każda z komórek naszego ciała zawiera w sobie strukturę DNA, matrycę całego ciała. Matryca informacyjna jest nadal obecna w każdej cząsteczce - jest po prostu uśpiona. Proces energetyzowania "budzi" oryginalną matrycę informacyjną i pozwala na uwolnienie związanych z nią energii. W tym znaczeniu kamienie przesycone energią Ener-Chi są żywe i świadome, mogą naenergetyzować, oczyścić i zrównoważyć wszelkie naturalne substancje, z którymi wchodzą w kontakt.

Możliwe zastosowania dla kamieni naładowanych energią Ener-Chi

Picie zjonizowanej wody

Położenie naładowanego kamienia tuż przy szklance wody na pół minuty jonizuje ją. Zjonizowana woda jest silnym

środkiem oczyszczającym wspomagającym trawienie i metabolizm oraz energetyzuje całe ciało.

Jedzenie naenergetyzowanego jedzenia

Położenie naładowanego kamienia tuż przy posiłku na pół minuty jonizuje go i wprowadza w nim równowagę. Ze względu na zanieczyszczenie atmosfery i gleby nawet naturalne produkty typu "organic" są w pewnym stopniu zanieczyszczone. Jedzenie takie jest również wystawione na działanie negatywnych skutków ubytku ozonu i międzyplanetarne promieniowanie elektromagnetyczne. Te negatywne skutki zostają zneutralizowane dzięki odpowiedniemu zastosowaniu naładowanych kamieni.

Jonizowana kąpiel dla stóp

Gdy umieścisz naładowane kamienie (najlepiej otoczaki z zaokrąglonymi powierzchniami) pod podeszwami stóp gdy zanurzasz je w wodzie, ciało zaczyna rozbijać toksyny i odpady na nieszkodliwe substancje organiczne.

Wspomaganie terapii uzdrawiających

Naładowane kamienie są idealne do wspomagania efektów wszelkich zabiegów leczniczych. Na przykład, "LaStone Therapy" jest popularną, nową terapią oferowaną przez niektóre nowoczesne gabinety kosmetyczne. Polega ona na umieszczaniu ogrzanych kamieni na głównych punktach energetycznych ciała. Jeśli kamienie te zostałyby naenergetyzowane przed położeniem na ciele, skutki ich działania byłyby jeszcze lepsze. W zasadzie umieszczanie naładowanych kamieni na słabym lub bolącym miejscu na ciele wraz z odpowiadającą mu czakrą, ma korzyści lecznicze. Jeśli w terapii używane są kryształy, energetyzowanie ich przed użyciem znacznie podnosi ich pozytywne oddziaływanie.

Równoważenie aury i chakr

Trzymanie naenergetyzowanego kamienia lub kryształu w środkowej części kręgosłupa przez pół minuty równoważy wszystkie czakry lub centra energetyczne i utrzymuje je w równowadze przez następne kilka tygodni, a nawet miesięcy. Jako, że brak równowagi w czakrach i aurze są jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych, zabieg ten jest niezwykle skutecznym sposobem na poprawienie zdrowia i dobrego samopoczucia.

Przyczepienie ich do głównej rury doprowadzającej wodę do domu

Przyczepienie naładowanego kamienia do głównej rury doprowadzającej wodę do domu zjonizuje ją i sprawi, że będzie ona lepiej wchłaniana i naenergetyzowana.

Połóż je w środku lub w pobliżu skrzynki z bezpiecznikami w domu

Umieszczając duży, naładowany kamień w skrzynce z bezpiecznikami elektrycznymi lub nad nią zniwelujesz negatywne skutki promieniowania elektromagnetycznego. Możesz to potwierdzić przeprowadzając test mięśniowy (jak napisano w instrukcjach dołączonych do Sztuki Ener-Chi) przed telewizorem czy komputerem, przed i po tym jak umieścisz kamień w skrzynce z bezpiecznikami. Jeśli nie możesz dostać się do swojej skrzynki możesz umieścić kamień przy kablu elektrycznym urządzenia domowego lub też przy gniazdku, do którego jest ono podłączone.

Używane w połączeniu ze Sztuką Ener-Chi

Naładowane kamienie mogą być używane do spotęgowania działania obrazów Ener-Chi. Po prostu umieść naładowane kamienie nad odpowiednią częścią ciała podczas oglądania obrazu. Na przykład, jeśli oglądasz obraz związany z sercem, patrząc na niego trzymaj naładowany kamień w okolicy serca. Natura energii zawartych w obrazach i kamieniach jest taka sama. Tak samo jeśli kamienie używane są w połączeniu z obrazami, wytwarza się rezonans, który znacznie polepsza ogólny efekt.

Tworzenie ulepszonego środowiska

Położenie naładowanego kamienia przy różnych otaczających cię przedmiotach na pół minuty pomaga stworzyć bardziej naładowane energetycznie i zrównoważone otoczenie. Zjonizowane kamienie wpływają na praktycznie każdy naturalny materiał, jak podłoga z drewna, drewniane lub metalowe meble, ściany z kamienia oraz kominki z cegły lub kamienia. W miejscach pracy, zwłaszcza w pobliżu komputerów, dobrze jest umieścić jeden lub więcej naenergetyzowanych kamieni w odpowiednich miejscach. To samo dotyczy sypialni, gdzie można umieścić kamienie pod łóżkiem lub poduszką.

Lepszy wzrost roślin

Umieszczenie kamieni przy roślinie lub doniczce może poprawić jej zdrowie i piękno. To automatycznie jonizuje otrzymywaną przez nią wodę, bez względu na to, czy są to rośliny domowe czy ogrodowe. Ta sama zasada znajduje zastosowanie przy ogródkach warzywnych i naturalnych uprawach.

Tworzenie większej ilości kamieni naładowanych energią Ener-Chi

Możesz stworzyć dowolną ilość naładowanych kamieni jedynie przez umieszczenie swojego "kamienia - nasienia" przy innych kamieniach czy kryształach przez 40 do 50 sekund. Twoje nowe kamienie będą miały takie same właściwości jak pierwszy.

Konsultacje telefoniczne

Jeśli chcesz umówić się na osobistą konsultację telefoniczną z Andreasem Moritzem:

l. Zadzwoń lub wyślij email podając swoje Imię, numer telefonu, adres, zdjęcie twarzy (jeśli je masz) i inne informacje, które uważasz, że mogą mieć znaczenie. E-mail: andmor@ener-chi.com Telefon: l (864) 895-6285 (USA)

2. Umów się na konsultację podając ilość czasu jaką chcesz z nim spędzić. Dokładna konsultacja trwa dwie godziny lub dłużej. Krótsze konsultacje zajmują się pytaniami oraz ogólnymi informacjami które mogą mieć znaczenie przy twoich problemach zdrowotnych.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o cenach konsultacji odwiedź dotyczącą ich podstronę na: http://www.ener-chi.com

Aby zamówić książki, obrazy Sztuki Ener-Chi oraz kamienie, skontaktuj się z nami:
Ener-Chi Wellness Center, LLC

Strona internetowa: http://www.ener-chi.com Numer bezpłatny: l (866) 258-4006 (USA) Numer lokalny 1 (709) 570-7401 (Kanada)

Jeśli chcesz poddać się płukaniu wątroby i woreczka żółciowego w holistycznym centrum zdrowia i pod pełną kontrolą, skontaktuj się z: The Annapuma Center for SelfHealing 538 Adams St., Port Townsend, WA 98368, USA

www.theannapurna.com info@theannapurna.com Telefon: (360) 385-2909 Numer bezpłatny: (1-800) 868-2662